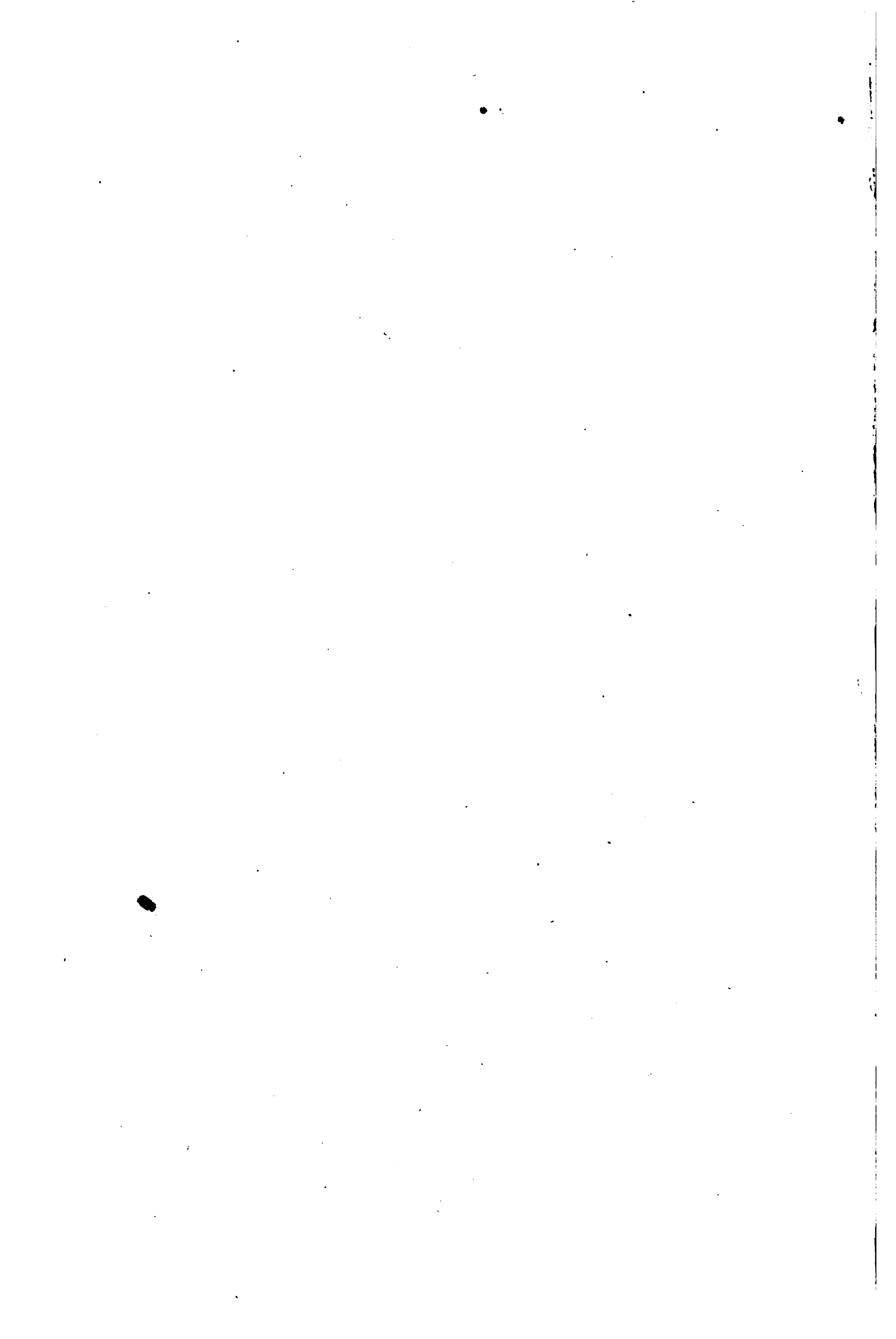

Der
Deutschen Jugend
Sportbuch


SIGILLVM · VNIVERSITATIS · CALIFORNIENSIS
FIAT LVX
MDCCCLXVIII
EX LIBRIS



Der Deutschen Jugend Sportbuch

Herausgegeben von

Dr. Hans O. Simon

Mit 80 Abbildungen im Text



Druck und Verlag von B. G. Teubner in Leipzig und Berlin 1913

Seiner Königlichen Hoheit

dem

Prinzen Oskar von Preußen

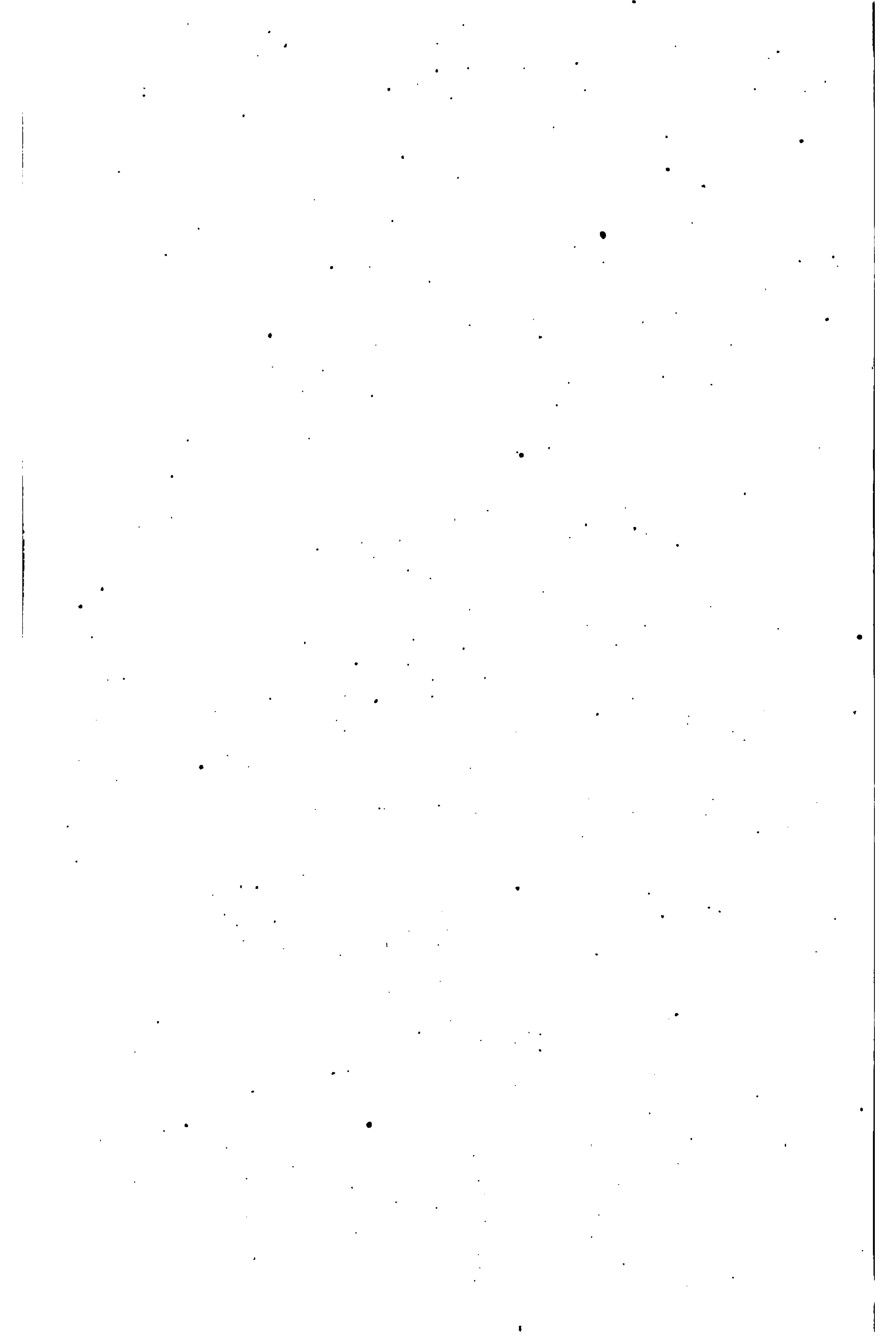
in Ehrerbietung gewidmet

Seiner Königlichen Hoheit

dem

Prinzen Oskar von Preußen

in Ehrerbietung gewidmet



„Man erziehe die Knaben zu Männern."

Goethe.

„Sage, deutscher Knabe, in Liebe deinen Eltern, daß sie ihre Habe und ihr Gut, ihre Freiheit und ihre Ehre verlieren würden in ihrem Alter, wenn sie nicht darauf bedacht wären, daß die Jugend lerne, das Vaterland zu verteidigen! Sage ihnen, daß sie sich in ihrem Alter würden bücken müssen vor einem fremden Herrscher und vor einem andern Volk, wenn sie das Schwert und die Kraft der Jugend entzögen! Sage deinem Vater, daß eine Zeit kommen würde, wo dem Jünglinge Kraft heilsamer und nützlicher sei, als Weisheit und viel Geld! Sage deiner Mutter, daß sie dich nicht besser in ihrem Schoße beschirmen könne, als dich, der frommen Sinnes sich dem Vaterlande weiht, der allwaltende Gott beschirmt! Sage deiner Schwester, daß du dich wolltest wehrhaft und stark machen, um sie dereinst zu beschützen!"

Jahn.

Geleitwort.

Von General-Feldmarschall Dr. Freiherrn von der Goltz.

Wir leben auf dieser Erde nur eine kurze Spanne Zeit und haben die Pflicht, sie zum Besten der Gemeinschaft auszunutzen, in die uns Gott gestellt hat.

Jungdeutschland dient dem Vaterlande, dessen Herrlichkeit und Größe ihm verkörpert ist in seinem Herrscher. Ihm wahrt es echte deutsche Mannentreue.

Es steht in guten und bösen Tagen unverbrüchlich zu Kaiser und Reich.

Jungdeutschland soll wehrhaft und wahrhaft sein. Es fürchtet Gott und sonst nichts in der Welt.

Es erkennt die Pflicht an, seinen Körper zu stärken, seine Kraft zu üben, seine Sinne zu schärfen, sich abzuhärten im Ertragen von Ungemach und Beschwerden und sich an eine einfache Lebensweise zu gewöhnen. Es verschmäht den Luxus und verachtet die Weichlichkeit.

Weder Entbehrungen noch Anstrengungen greifen Körper und Geist derartig an, wie ein bequemes Dasein.

Jungdeutschland weiß, daß, wenn der Körper schlaff ist, es auch die Seele sein wird, daß Willen und Entschluß ihm fehlen werden.

Frühe Gewohnheit stärkt den Körper in großen Anstrengungen, die Seele in großen Gefahren, das Urteil gegen den ersten Eindruck. Durch sie wird eine kostbare Besonnenheit gewonnen, welche das richtige Handeln erleichtert.

Freiwillige Unterordnung ist kein Knechtsinn; die stolzesten Völker haben sie immer geübt.

Jungdeutschland achtet den Gehorsam, weil er die Grundlage aller Ordnung ist. Es bekämpft die Zuchtlosigkeit, die der Eigensucht unreiner Seelen entspringt.

Jungdeutschland rechnet sich gute Manneszucht zur Ehre an.

Jungdeutschland ist unerschrocken und tapfer, weil sein Herz nicht anders kann. Es bekämpft jede Anwandlung von Furcht und Grauen als seiner nicht würdig. So erwirbt es den Mut als treuen Lebensgefährten.

Es gewöhnt sich früh an den Gedanken, berufen zu sein zur Verteidigung des Vaterlandes. Es weiß, daß ihm in dessen Sicherheit und Größe ein Anteil an unsterblichem Ruhme zufällt.

Jungdeutschland übt sich, Schmerzen mit Gleichmut zu ertragen. Es beherrscht sich selbst und gibt nicht gleich jeder inneren Regung nach, ehe es geprüft hat, ob sie auch gerecht sei.

Jungdeutschland ist bescheiden, auch wenn es glaubt, mehr als andere getan zu haben. Nicht der Ruhm hat Wert, den wir selbst uns geben, sondern nur der, den andere uns zusprechen.

Jungdeutschland achtet die Ehre höher als das Leben und den Vorteil. Es weiß, daß kein Mensch und kein Volk ehrlos zu leben vermag. Niemand erträgt es, sich von anderen verachten zu lassen.

Jungdeutschland wahrt sich frohen Sinn, tut, was ihm aufgetragen wird, nach besten Kräften und nie in träger, lässiger Art. Es zeigt sich nicht verstimmt bei Mühen und Entbehrungen, und nie entmutigt bei einem Mißlingen. Dieses dient ihm nur zur Belehrung; denn Jungdeutschland ist ausdauernd und hartnäckiger als die Hindernisse, die sich ihm entgegenstellen.

Durch seinen heiteren Mut mit Ernst gepaart stimmt Jungdeutschland auch andere froh und zuversichtlich.

Es bewahrt seine Ruhe zumal in Gefahr und verrät es nicht, wenn sein Herz auch bange klopft. Dadurch wirkt es beruhigend auf seine Umgebung und verhütet kopflose Angst.

Selbstbeherrschung steht ihm höher als Selbstbehauptung.

Jungdeutschland glaubt fest an Deutschlands Zukunft und ist entschlossen, ihr unter seines Kaisers Führung Gut und Leben zu opfern.

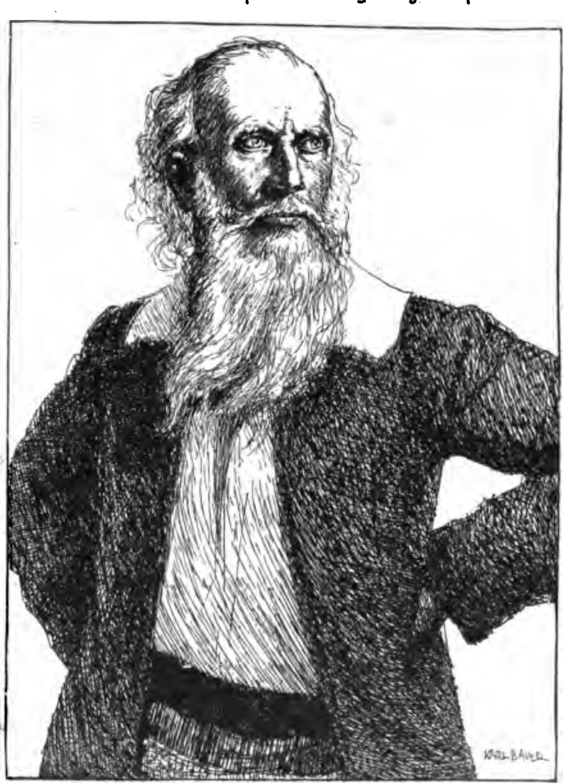
Schlußwort.

„Das deutsche Volk wird seiner hohen Kulturaufgabe nur gerecht werden können, wenn seine Wehrhaftigkeit, die zugleich der Ausdruck seiner inneren Lebenskraft ist, auch den kommenden Geschlechtern gesichert wird."

Inhaltsverzeichnis.

An Deutschlands Jugend.

„Enkel mögen kraftvoll walten,
Schwer Errungnes zu erhalten!"



Friedrich Ludwig Jahn.
Aus „Bauer, Charakterköpfe zur deutschen Geschichte". Verlag B.G.Teubner.

Die Verse am Sockel des Leipziger Siegesdenkmals, die an der Spitze dieses Abschnittes stehen, sollen euch, deutsche Jungen, an jene großen Tage unserer Geschichte erinnern, die sich in diesen Wochen zum hundertsten Male jähren. Aber sie gemahnen auch an die trübe Zeit, in der der Rhein nicht mehr Deutschlands Strom war, sondern Deutschlands Grenze, die Zeit, in der unser Vaterland ohnmächtig darniederlag und seine Stimme nichts galt im Rate der Völker. Damals hat Friedrich Ludwig Jahn erkannt, daß Preußens nationale Wiedergeburt begleitet sein müsse von der leiblichen Regeneration seiner männlichen Jugend, und die ersten, die mit dem Turnvater hinauszogen auf die Hasenheide zu Spiel und Turnen, waren deutsche Knaben, deutsche Schüler.

Euch hat ein gütiges Geschick anderes, Besseres beschieden als euren Ahnen, die erst Jena und Tilsit erleiden mußten, ehe ihnen über den blutgetränkten

Gefilden von Leipzig das Morgenrot glücklicherer Tage zu leuchten begann. Ihr kennt nur das neue Deutsche Reich, das groß und machtvoll dasteht unter den Völkern des Erdballs. Dieses Vaterlandes euch voll Stolz zu freuen, ist euer Recht, eure Pflicht. Aber ihr dürft nicht glauben, daß es genüge, auf das Vergangene zu pochen und sich im Glanze der Gegenwart zu sonnen. Eure Lehrer haben euch erzählt, in den Büchern der Geschichte habt ihr es gelesen, daß auch Preußen, dessen Großmachtstellung der große König erkämpst, befestigt, und, wie es schien, gesichert hatte, zusammenbrach: es mußte zusammenbrechen, weil es auf seinem Lorbeer ruhte, statt zu bedenken, daß Ruhm verpflichtet, und trotz Leuthen und Roßbach kam Jena, kam Tilsit.... Und weiter zurück schweift die Erinnerung: zu Roms weltbeherrschender Macht, die Nord und Süd und Ost und West umspannte, die ungefährdet, unerschütterlich schien, und die doch zerbarst, zerschellte, zerrann, wie vor ihr Hellas' Herrschaft, wie nach ihr das Reich von Byzanz, das Reich Karls des Großen, das Reich der Ottonen.... Kein Volk hat ungestraft die Lehren der Geschichte mißachtet. Die Geschichte aber lehrt, daß selbst das gewaltigste Staatengebäude zerbröckelt, wenn es nicht getragen wird von der Vollkraft und Volkskraft der Nation. Lerne aus dem, was war, auf daß bleibe was ist; was du ererbt von deinen Vätern hast, erwirb es, um es zu besitzen....

Deutschlands bedeutsame Entwicklung auf allen Gebieten konnte nicht ohne Rückwirkung auf die Volksgesundheit bleiben; die Zahl der Wehrfähigen ist gesunken, und ihr braucht nur um euch zu schauen auf die vielen Engbrüstigen, Kurzsichtigen, Blaßwangigen auch unter euren Kameraden, um manche ernste Besorgnisse zu verstehen. Noch ist es Zeit, ihr deutschen Knaben; nutzt sie! Denn die Jugend ist die Zukunft. Eure Schwäche ist Deutschlands Schwäche. Wollt ihr vor den Geschlechtern, die nach euch kommen werden, die Verantwortung auf euch laden, in den Tagen, in denen wir mehr denn je Männer brauchen und keine Schlappiers, hinterm Ofen gehockt zu haben, auf daß ein neuer Körner euch zurufe: „Pfui über euch Buben!"?... Eure Stärke aber, Jungens, ist Deutschlands Stärke. Aus Knaben werden Männer, und im Leben geht es wie im Kampfe: da wird der Mann noch gewogen! Sorgt, daß ihr nicht zu leicht befunden werdet! Werdet stark an Körper und Geist und laßt das Bismarckwort nicht zuschanden werden: Solange es solche Jugend gibt, ist mir nicht bange um Deutschlands Zukunft!

Ihr fragt, welche Opfer ihr bringen sollt, um solche Männer zu werden, wie sie das Vaterland braucht, würdig des Volkes Siegfrieds und Bismarcks? Kein Opfer ist's, das wir verlangen. Unsere Zeit kennt ein Mittel, euch kraftvoll und mannhaft werden zu lassen, das euch kein Opfer aufzwingt, nein, das euch in Fülle all das bietet, wonach jedes Jungenherz sich sehnt: Leben und Lust und Kampf und Kameradschaft. Dies Mittel: es ist der Sport.

Sport! Ihr lächelt? Meint vielleicht, zu tönend seien die Worte von Volk und Vaterland für solche Spielerei? Wem der Sport Spielerei ist, der kennt ihn nicht, hat ihn nicht erfaßt in seinem innersten Kern. Daß im Sport sich

Wertvolles, Bedeutsames in das Gewand des Spiels kleidet: Ja, Jungen, das ist ja gerade das Schöne! „Ein Spiel zwar scheint's, doch gilt's dem Vaterlande", — sang der Römer, und die Jahrhunderte haben das Wort nicht Lügen strafen können. Versucht's nur einmal selbst, und bald werdet ihr erkennen, daß im Sport ein Stümper bleibt, wer ihn nicht ernst nimmt. Daß aber der Wille zur Vervollkommnung, der Wille zum Sieg erst den Sportsmann macht, das wird euch dies Buch noch sagen. Ob ihr auf wogender Flut im schwanken Boote mit Wind und Wellen kämpft, ob ihr durch Wald und Feld, über Hürden und Gräben hinwegstürmt, — alle Kräfte müßt ihr anspannen, wenn ihr nicht unterliegen wollt; und der deutsche Junge soll, gottlob, noch geboren werden, dem nicht der Sieg des Kampfes Preis erschiene. Nicht jeder kann freilich der Erste sein; aber sein Bestes hergeben: das kann jeder; darum kann jeder Sport treiben.

Die Ängstlichen werden kommen, die Zimperlichen, die euch von den Gefahren des Sports erzählen: Lacht sie aus, die Armen, die sich durch einen Schnupfen die Wonnen frisch-frohen Umhertollens verleiden lassen und die Kräfte schonen — schonen, bis sie erschlaffen —, statt sie rege zu halten durch Kampf.

Und andere werden zu euch kommen und euch zuflüstern, daß es schönere Freuden gebe und bequemere: die Freuden, die der Alkohol beut. Abermals sage ich euch: Lacht sie aus! Jungens von heute wollt ihr doch sein, Männer von morgen wollt ihr werden, und nicht Menschen von gestern und vorgestern. Die Zeiten sind vorbei, wo Bier und Tabak den Mann machten. Wir kennen Schöneres als Wirtshauslaufen und Bierbankgeschwätz, wir wissen Besseres als dumpfe Stuben, als enge Kneipen. Wenn ihr rechte Philister werden wollt, deren Ideale Stammtisch, Frühschoppen, Dauerskat sind; wenn ihr mit wirrem Kopf zu Bett gehen und mit schwerem Schädel aufstehen wollt; wenn ihr fettherzig und dickbäuchig umherlaufen wollt, wie Witzblattkarikaturen, zum Gespött des Auslandes; wenn ihr eure beste Zeit verplempern, eure edelsten Gaben verkümmern lassen wollt — dann geht in die Wirtshäuser, setzt euren Stolz darein, möglichst viele Bierjungensiege zu erringen und ähnliche Rekorde aufzustellen. Den Sport neiden wir euch nicht! Wer aber den Leib stärken, den Blick weiten, den Geist erfrischen will; wer wahre Ritterlichkeit in sich entfalten, wahre Kameradschaft finden will; wer als Junge schon mannhaft und als Mann noch jung sein will: der pfeife auf die Biertischhelden, die ihr Leben lang mit Zipfelmütze und Scheuklappen herumlaufen, der verlache die Toren, die sich um ihr Bestes betrügen: ihre Jugend, ihre Jugendfrische, ihre Jugendkraft, und komme mit uns hinaus in Wald und Wiese und Wasser.... Daß wir uns an ihr erfreuen, darum ist die Welt so groß.... Lauft und springt und schwimmt und spielt — gleichviel! Jedem Alter, jeder Neigung haben wir eine Stätte bereitet. Kommt nur mit zu ritterlichem Sport! „Der Jugend freiem Drang gehört die Welt!" Ein armseliger Narr, wer sie verschmäht!

Das Recht zum Sport ist euch erkämpft. Nun habt ihr die Pflicht zum Sport. Nur einen Entschluß kostet's und einen zudem, der euch nicht gereuen

1*

wird. Die diese Blätter schrieben, haben's an sich selbst erfahren. Nicht am Schreibtisch und nicht am Biertisch entstand unsere Sportbegeisterung, die auf euch zu übertragen wir sehnlich erstreben. Denn wie wir — Männer, denen schon graue Fäden an den Schläfen schimmern, und Jünglinge, ein paar Jahre älter nur als ihr, denen wir dies Buch weihen — köstlichste Stunden auf blauer Fläche und auf grünem Plan, unter glühender Sonne und im stürmenden Schnee erlebten, beim Sport erlebten, so dürft und könnt und sollt auch ihr's. Und habt ihr an euch des Sports Freuden und Segnungen erprobt, dann werdet Pioniere der guten Sache. Das Ziel ist uns gesteckt: der Sport dem Volk, das Volk dem Sport. Helft es erreichen, auf daß wir allzeit stolz und zuversichtlich jubeln können: Deutschland über alles! Wir alle wollen Hüter sein!

Der Herausgeber.

Vom Wesen und Wert des Sports.

„... immer der Beste zu sein und
sich auszuzeichnen vor andern."
Homer.

Höher schlägt unser Herz, wenn wir eine Tat erleben oder nachleben, die das Erwartete und das schon Geleistete überflügelt. Wenn etwa Odysseus im Phäakenlande zur Wurfscheibe greift, um die Spötter zum Schweigen zu bringen, oder im heimatlichen Hause den Bogen spannt, an dem andere vergeblich sich mühten, so empfinden wir, daß hier die Wurzeln des Ruhms und der Unsterblichkeit ruhen. Nicht jedem vergönnt das Schicksal das Wirken an weitsichtbarer Stelle, und doch möchte ein jeder von uns in den hehrsten Augenblicken seines Daseins weit über sich hinaus wachsen und die Welt mit Taten erfüllen. Wir alle wissen wohl, daß wir uns bescheiden müssen. Wir finden den Kreis der Alltagspflichten bald so scharf vorgezeichnet, daß jenes Streben oft ganz ertötet wird. Und doch lebt es in unserem schaffensfrohen Jahrhundert kräftig fort. Trotz der Anbetung der Massen und Zahlen, der Vorliebe für Entwertung der geschichtlichen Persönlichkeit, will doch niemand ganz aufgehen im Strudel der Nichtigkeiten des Tages.

Wer mag sagen, worin das wahre Glück besteht? Die Philosophen aller Zeiten und Zonen haben sich mit der Antwort gequält, und doch erleben wir alle Augenblicke der gesteigerten Lebensfreude, die wir in der Erinnerung nicht missen möchten und deren Wiederkehr wir ersehnen. Stark sein an Willen, an Gaben des Körpers und Geistes, das ist das neue und im Grunde doch uralte Menschenideal. Und in dieser Stärke Großes schaffen, wenn nicht im Beruf — der für die meisten nicht den rechten Raum zu den lichten Höhen des eigenen Wirkens geben kann —, dann anderwärts.

Daß der Sport diesem Triebe entgegenkam, hat sein unerhörtes Aufblühen sicherlich begünstigt. Bei ihm fand die Zeit alles, was sie suchte: gesunde Muskeln und Nerven und den Trieb nach oben, ohne den der Sport verkümmern muß, weil ohne ihn jedes Leben verkümmert.

Αἰὲν ἀριστεύειν καὶ ὑπείροχον ἔμμεναι ἄλλων — immer der Beste zu sein und sich auszuzeichnen vor andern — dies homerische Wort ist das Hohe Lied des Sports. „Rast' ich, so rost' ich", oder wie man in markiger Form gesagt hat: „Du sollst keinen Stärkeren haben neben dir."

Dies Prinzip des Sports ist seine Größe und seine Schwäche. Wenn man ihn nämlich angreifen will um des Kampfes willen, den er in unserer Zeit wach erhält. Man hat das getan, wie jedes wuchtige System von den Schwachen und Zögernden befehdet wird.

So suchte und fand der Sport den Kampf überall. Das einsame, heiße Ringen gegen Gletscher und Felsen, den todesmutigen Wettlauf der Völker

um die Eroberung der Lüfte, auf der die Menschheit einmal, wie wir wohl hoffen dürfen, einen neuen Kulturfortschritt aufbauen kann, und dann den selbstgewählten Krieg gegen die Menschen selbst, auf allen Gebieten, die der weltweite Sport erschlossen hat.

Nicht immer ist er der harte Geselle, der nur rechnet und wägt und Unterlegenen sein Recht nicht läßt. Auf dem Umwege über den Sport sind wir in eine neue Lebensfreude geraten, die wieder die Schönheit des Menschen und der Natur entdeckt hat, nachdem sie in Museen und Kunstbüchern schon versteinert schien. Ganze Familien verlegen ihren Haushalt auf Wochen in das behagliche Idyll des Hausboots, das auf den heimischen Gewässern schwimmt. Oder sie fahren, wenn die Berge in erreichbarer Nähe sind, ins winterliche Schneeland, wo die Lungen sich weiten auf weißer Halde und durch die wirbelnden Flocken das niedliche Glöcklein des Hörnerschlittens klingt. Hier hält sich der Sport bescheiden im Hintergrunde. Er weiß ja allein, daß alle Wintersportfeste weniger um seinetwillen als der Belustigung der Gäste wegen geschaffen sind, und ist nicht böse drum. Und doch kann er auch hier zu Worte kommen, wenn vom Sprunghügel die kühnen Schiläufer in stolzen Fahrten zu Tale sausen, wenn die Bobsleighs die Schneewände der Kurven emporklettern, in die sie der tolle Schwung hinaufjagt, wenn der Skeleton auf dem glasharten Eise seine Rillen furcht. Aber im Grunde ist er ganz zufrieden, daß all das fröhliche Volk, das sich auf den Bauden bei wärmendem Punsch seine Taten erzählt, erst durch ihn die Schönheit des Wintersports erfahren hat. Erst durch die souveräne Nichtachtung der kleinen Hindernisse und Gefahren, der echt sportlichen Verfehmung der Angstritter vom Schnupfen und von der Heiserkeit....

So zeigt der Sport verschiedene Gesichter, und doch ist viel unnützer und unfruchtbarer Streit gewesen, weil man nicht immer und nicht überall imstande war, den Grund seines Wesens zu erfassen. Denn wohlgemerkt: der Sport ist, von höherer Warte gesehen, genau die gleiche Winzigkeit, die allen unsern Lebenswerten, absolut betrachtet, zukommt. Es gibt vielerlei neben und außer ihm, und das soll so sein. Selbst auf seinen eigenen und verwandten Gebieten bleibt für andere Prinzipien Platz. Carl Diem, der neue Generalsekretär für die Berliner Olympischen Spiele 1916, hat einen solchen Unterschied anläßlich einer Vertrauensmännerversammlung des Jungdeutschlandbundes einmal so erläutert:

„Wenn wir heute nach unserem soeben genossenen festlichen Mahle hier zusammen gekommen wären und uns nun vereinten, um Kniebeugen zu machen, und wenn wir diese Kniebeugen lediglich machten, um der Verdauung förderlich zu sein, so trieben wir Gymnastik; wenn wir uns vereinten, um auf dem Gebiete der Kniebeugen eine gewisse gleichmäßige Fertigkeit zu erwerben, um gleichmäßig die Übung auszuführen, um uns gemeinsam auf ein gewisses Niveau des Könnens hin zu erziehen, dann trieben wir Turnen; wenn wir uns aber vornähmen, soviel Kniebeugen zu machen wie möglich, um den Sieg zu erringen, dann trieben wir Sport. An diesem banalen Beispiele sehen Sie den Unterschied, dieses banale Beispiel zeigt die drei Methoden."

Diese Trennung ist oft natürlich rein theoretisch. Die Gymnastik dient vielen Arten der Leibesübung als Vorschule, und ebenso umfaßt sie im weiteren Sinne das Turnen, das die Grundlage zu körperlicher Fertigkeit legen soll und darum mit Recht seine hervorragende Stelle im Lehrplan unserer Schulen und unserer Armee gefunden hat. Daneben bleibt sehr wohl Platz für den Sport, wie die erfreulichen Beispiele aus der Praxis in Fülle beweisen. Das Turnen kann nämlich auch im sportlichen Geiste getrieben werden und



Turnerische Freiübungen deutscher Studenten. Phot. Gebr. Haeckel, Berlin.

nähert sich so den eigentlichen Kampfübungen. Denn ob jemand etwa am Reck eine Gipfelleistung vollbringen will, oder im Rennboot, das macht prinzipiell keinen Unterschied. Andrerseits braucht der Sport für seine spezialisierten Leistungen immer die Ausbildung zu tüchtigen Durchschnittsleistungen. Der Laie stellt sich unter einem Springer oft noch einen Menschen mit langen Beinen und schwachem Oberkörper vor. Nichts falscher als das! Gerade die Könner in ihrem Fach weisen eine ebenmäßige, oft ganz prächtige Muskulatur auf, die sich vor den Idealgestalten des künstlerischen Altertums nicht mehr zu verstecken braucht. Eine große Leistung muß aus einem Körper mit allseits kräftigen, in harter Schulung veredelten Organen herauswachsen; dies Gesetz gilt im Sport so gut, wie ähnlich auf anderen Gebieten.

Für jeden weiß der Sport Rat und Platz. Wenigstens für jeden, der das Glück der Gottesgabe hat, Herr seiner Glieder zu sein. Dann ist mit fleißigem Lernen schon mancher Unbeachtete zum Meister geworden, und

auch der im sportlichen Kampfe Geschlagene wird um viele Güter der Welt nicht die stillen schönen Stunden der Vorbereitung und den Jubel der Kampfesfreude geben.

Der Sport erfüllt unser Leben bis in seine fernsten Winkel mit seinem befreienden Geiste. Das tapfere schmale Schülerboot, das als erstes vor Jahren in einer hellen Sommernacht das Wagnis unternahm, sich über den Greifswalder Bodden zur Insel Rügen zu schleichen, ehe das Meer zornig auffahren konnte, hat mit seiner Besatzung eine echt sportliche Tat vollbracht; eine Tat, von der wir uns manchmal mehr wünschen, wenn trübe Gedanken an uns nagen, ob unsere Volkskraft noch gesund bis ins Mark, ob sie erhalten trotz der Zersetzung durch den Streit der Parteien und der anderen Nichtigkeiten des Tages.

Rudolf Kappe schloß eine Abhandlung über die Ästhetik des Sports mit folgenden Worten, die auch hier eine Stätte finden sollen:

„Wer in dumpfer Regungslosigkeit dahindämmert, sieht nicht die Farben des Lebens. Eindrucksfähig muß die Seele werden. Wo immer angegraben wird, es ist eine Bereicherung des Lebens. So hat auch der Sport seine weite und tiefe Bedeutung, er ist wert, daß man ihm seine Liebe schenkt, denn er ist dankbar."

Aber warum ist der Sport noch so jung, wenn er ein solches Gut sein kann? Wie sah es denn früher aus? Da sagen wohl manchmal noch die Alten: „Wir haben keinen Sport gekannt, also braucht ihr auch keinen. Was ihr Rodeln nennt, hieß bei uns Schlittenfahren, war ebenso schön und meistens nicht so teuer." Daran ist manches wahr, aber doch schließlich nur so viel, als die veränderte Auffassung zweier Zeitalter rechtfertigt.

Denn was sich jetzt auf die Bezeichnung „Sport" getauft hat, ist natürlich nicht ganz über Nacht auf uns gekommen. Ebendarum sollten wir uns nicht an dem fremdklingenden Namen stoßen.

Das klassische Volk des Sports sind die Hellenen. Sie haben die Wertschätzung der Körperform, der Leibesübung und des Wettkampfes so weit getrieben, daß sie sich die Tadel mancher ehrenwerter Gelehrter zugezogen haben. Bekannt ist die Bedeutung, die sie ihren olympischen Spielen zuteil werden ließen, von denen sie einmal selbst dann nicht ließen, als der Erbfeind, der Perser, das Land bedrohte. Von einer Stadt, die schon im Altertum nicht mehr stand, wird mit Stolz berichtet, ein Olympiasieger sei aus ihr hervorgegangen. Sogar Berufssportsleute hat es nachweislich schon im Altertum gegeben, doch erfreuten sie sich keinerlei Ansehens. In der Periode des griechischen Bildungshungers erschienen ganze Leitfäden und Lehrbücher, so eines vom Sophisten Protagoras, und die Vorschriften des Hippokrates über sportliche Diät sollen vielfach heute noch nicht überholt sein.

„Weh' dem, der zu schwach ist für die Anstrengung des Sieges!" Diesen Satz hat das kleine Hellas scharf und unzweideutig geprägt. Er klingt schlimmer als er ist. Denn im Grunde ist er das Geheimnis des Erfolges überhaupt, wie er heute auf allen Gassen gepredigt wird.

Schon die Römer brachten das herrliche, große, geschlossene System in Verfall. Ihr praktischer Sinn griff lieber nach lohnenderem Lorbeer als dem der Arena. In den Stürmen der Jahrhunderte starb der sportliche Gedanke vollends. Zeiten voll harter Kriege, schwerer Not, namenlosen Jammers drückten auch dem einzelnen Menschen ihren Stempel auf. Wir vergessen heute leicht, wie das Schicksal noch vor wenigen hundert Jahren unvergleichlich härter in das Leben eingriff als jetzt, im Zeitalter der modernen Hygiene, des langwährenden Friedens, des Arbeitsschutzes, der Kinderfürsorge. Noch vor einigen Jahrzehnten gab die Säuglingssterblichkeit ein viel ungünstigeres Bild als heute, wo jede Mutter mit einiger Sicherheit ihren Sprößling erhalten kann.

Die Menschen jener Zeit brauchten keine Ablenkung von den Geschäften des Tages, der für sie selbst ein ruheloser Krieg war. Ehern klingt es herüber, wie aus versunkenen Landen, wenn W. H. Riehl die Grundstimmung jener Zeit malt:

„König Ludwig, genannt der Deutsche, brach bei Flamersheim ein paar Rippen und reiste trotzdem weiter, als sei er unversehrt, und stieß keinen Seufzer aus, obwohl man das Krachen der zerbrochenen Rippen hörte, wenn sie aneinander stießen. Das waren noch trotzige Zeiten, trotzige Leute und trotzige Könige, denen es auf ein zerbrochenes Deutsches Reich oder ein paar zerbrochene Rippen mehr oder weniger nicht ankam."

Kein Wunder, daß dieser Menschenschlag schließlich bedacht war, nicht neue Gefahren zu den alten zu fügen. Die instinktive Hygiene der Antike, vor der wir heute noch bewundernd stehn, war längst in Vergessenheit geraten. „Aus der Kirchen ehrwürdiger Nacht", aus deutscher Dämmerung, konnte nur langsam und ganz allmählich jene neue Lebensfreude erstehen, die den Menschen und seine Taten in den Mittelpunkt edelsten Genusses stellte. Auch die große Kulturbewegung, die wir unter dem Namen „Renaissance" begreifen, trug für unser deutsches Land andere Früchte als für das schönheitsfrohe Italien. Deutschland, bald zerrissen von Glaubenskämpfen, als Theater aller Nationen Europas überflutet von Krieg und Not, fand nicht die Sammlung für die Wiedererweckung des einzelnen Menschen, lebte weiter in den festgefügten überkommenen Gemeinschaftsformen, die nichts duldeten, was der Überlieferung widersprach. Etwas leichteres Blut floß hier und da doch in deutschen Adern, so am Niederrhein, wohin wir die Anfänge alter Sportspiele, wie des Eisbosselns, eines Vorläufers des modernen Eishockey, verfolgen können, wie uns Bilder von Goyen oder Vandervelde belehren. Dagegen war das harmlose Vergnügen des Schneeballens und Schlittschuhlaufens lange Zeit verpönt. Mehrfach stoßen wir auf Schulverordnungen, die diesem „Unfug" steuern sollen. So verordnen die Marburger Universitätsstatuten von 1629: „Im Winter soll man sich vom Schneeballen und Eislaufen, im Sommer vom kalten Baden fernhalten, weil dies oft mit fremder und eigener Gefahr verbunden ist." Ganz ähnlich spricht das Darmstädter und das Alsfelder Pädagogium seine Warnung aus. Die Homburger Lateinschule verkündet dieselben Regeln, und Johann Jakob Brambachs

„nötige Sittenregeln für Kinder", unterlassen nicht zu schelten: „Fahre nicht mit liederlichen Buben auf dem Schlitten". Auch den Jesuitenschülern waren lange Zeit nur Unterhaltungsspiele wie Billard und Schach gestattet, während ihnen Spiele wie Ringen, „Springen auf fremde Schultern", „heftige Bewegungen" keinesfalls erlaubt waren. So verkündet es noch die Konviktsordnung der österreichischen Provinz von 1654. Es ist verständlich, daß der Gesundheitskatechismus des Dr. Bernhard Christoph Faust, der Ende des 18. Jahrhunderts erschien, mit seinen vernünftigen Ansichten vom Werte des Badens Aufsehen und viel Anstoß erregte.

Es ist nicht viel länger als hundert Jahre her, das Hufeland die Worte schreiben konnte, die uns jetzt seltsam anmuten: „Bey weitem die mehrsten Menschen empfinden außer dem Bade der Heiligen Taufe in ihrem ganzen Leben die Wohlthat des Bades nicht wieder. Die Haut wird durch den täglichen Schweiß und Schmuz immer mehr verstopft, durch warme Bekleidung, Pelzwerk, Federbetten usw. erschlafft und geschwächt und durch eingeschlossene Luft und sitzendes Leben gelähmt."

In den zwanziger Jahren des vorigen Jahrhunderts wurde der klassische Ruderkampf Oxford-Cambridge in England geschaffen, und etwa zur gleichen Zeit rechnete ein so warmer Freund körperlicher Übung wie Goethe das Baden unter freiem Himmel unter die „Verrücktheiten, die aus dem Begriff entstanden, man müsse sich in einen Naturzustand zu versetzen suchen". Noch 1832 klagte Meißner: „Den Haustieren sucht man zur Pflege des Gedeihens überall Badegelegenheiten zu bieten, während es Menschen gibt, die ihr Leben lang niemals gebadet haben." Es war von dort immer noch ein langer Weg, bis sich unsere Städteverwaltungen entschlossen, Volksbäder anzulegen, die jetzt kaum noch in einem größeren Orte fehlen.

Wenn spätere Historiker die Kulturgeschichte unserer Zeit schreiben, so werden sie dem Sport manches Verdienst an der Besserung der Volksgesundheit, der Veredelung unserer Lebensform, einer neuen Auffassung vom Lebensinhalt zuerkennen müssen.

Unsere Zeiten sind nach außen hin unbestreitbar ruhiger geworden. Zwar scheint die Kriegsfackel immer zu glimmen, wie uns die jüngste Vergangenheit wieder gezeigt hat. Wer weiß, wann sie auch unser Land wieder durchlodert. Aber um so mehr suchen wir für die Friedenstage nach dem, was uns in Geist und Willen wach und stark erhält, suchen nach dem Abbild des Kampfes, der uns ferner liegt, da wir uns dagegen wehren, uns mit dem nackten Kampf ums Dasein als Lebensinhalt zu begnügen, anstatt nach Ersatz für verloren gegangene Güter, voran das der Wertung körperlicher Kraft und Gewandtheit, zu suchen. Es will uns Nachkommen von Siegfried und Hagen nicht in den Sinn, daß der engbrüstige Stubenhocker ebenso angesehen sein soll wie der starke Wanderer auf den Höhen des Lebens, daß der Schwächling dasselbe für die Erhaltung der Nation bedeutet wie der kampferprobte Vertreter neuer Edelart. Wir wehren uns auch mit gesundem Instinkt dagegen, daß diese Freude an der Kraft atavistischer Rückfall sein soll,

als ob nicht eines Tages die physische Stärke unseres Volkes über seine Existenz entscheidet und nicht die Blüte sonstiger Kultur, brächten wir sie auch bücher- und scheffelweise zusammen. Kein Vernünftiger wird eine unmittelbare Wechselwirkung zwischen körperlicher und geistiger Bildung im einzelnen behaupten wollen, und kein Satz ist so mißbraucht worden wie der triviale: „Mens sana in corpore sano“, woran übrigens niemand unschuldiger ist als sein Schöpfer Juvenal, für den er ein Programm und nicht einen Lehrsatz bedeutet. Aber noch viel törichter erscheint der Versuch von sportfeindlicher Seite, aus der Blüte des deutschen Geisteslebens um die Wende des 18. Jahrhunderts die These abzuleiten, daß schwächliche Männer die wahren Kulturträger sein müßten. Noch immer klammert sich das Bild unserer Erinnerung, wenn wir an unsere großen Männer denken, an hohen Wuchs und starke Nerven; etwa an die derbe Gestalt Martin Luthers, der sich kurz vor entscheidenden Momenten seines Lebens noch das Einbecker Bier in Seelenruhe schmecken läßt; oder an den eisernen Marschall Vorwärts, der trotz seiner Verwundung nicht vom Pferde weicht, weil ihn der Wille aufrecht hält; oder an den Großen Friedrich, der nachts in der Dorfkirche bei Kerzenschein, zu Tode ermüdet, die nächsten Befehle nach der Schlacht niederschreibt. Mit dem blassen Schiller oder dem unglücklichen Kleist oder gar mit Novalis empfinden wir tiefes Mitgefühl, aber rechte Volkshelden sind sie uns trotz der kühnsten Flüge ihres Geistes nicht. Das ist gut deutsch empfunden, denn wir wissen aus unserer Geschichte, wie sehr gerade wir es nötig haben, uns, wenn es sein muß, unserer Haut zu wehren.

Ganz im stillen und ohne den Umweg langer Reflektionen dient der Sport dieser hohen Aufgabe, ein starkes Geschlecht zu bilden. Daß er es so unbemerkt und wortlos tut, ist ein Grund seiner Größe, denn voller Mißtrauen ist sonst noch immer jeder großen Idee begegnet worden, und wir müssen uns gestehen, daß unser Vaterland hier gewiß keine Ausnahme macht.

Einer dieser Wege, den der Sport gegangen ist, sei hier angedeutet: die Zurückdrängung des Alkohols. Nachdem er als gefährlicher Schädling erkannt war, tobte bald um ihn der Streit der Geister. Auf der einen Seite die Fanatiker der Enthaltsamkeit, stark im Angriff wie alle Heißsporne, auf der andern die bald geschlossene Liga der Brauerindustrie, die nicht immer mit den feinsten Waffen antwortet. In der Mitte der Mäßigkeitsapostel, stets den Angriffen beider Parteien ausgesetzt, und in der unangenehmen Lage aller Vermittler.

Der Sport hat mit dem allen nichts zu schaffen. Aber wer ihm ergeben ist, kann zur Erhaltung seiner Leistungen keine künstlichen Reizmittel wie den Alkohol brauchen. So wurden die Sportsleute Abstinenten, ohne sich auf diesen Heiligenschein das geringste einzubilden. Es darf kein Gift in den Körper dringen, der mit dem Aufgebot starken Willens Großes schaffen will. Allmählich ist aus der gerngetragenen Askese eine Selbstverständlichkeit geworden, die nichts mehr vermißt. Ein neues Ideal ist geboren, während sich jene Mitmenschen immer noch in der Theorie über Wert und Unwert des Alkohols in den Haaren liegen.

Wie ernst der Kampf gegen Volksgifte wie den Branntwein gewürdigt wird, lehren die scharfen Maßnahmen Skandinaviens, das einem Verfall seines blonden Nordgermanentums schon sicher schien. Aber auch die einlullende, auf den Geist nicht minder wie auf den Körper drückende Last des übermäßigen Bierverbrauchs ist des deutschen Volkes nicht würdig. Unser Kaiser hat in beherzigenswerten Worten einmal die Abiturienten seines Kasseler Gymnasiums, ein andermal angehende Marineoffiziere vor dem Alkohol gewarnt, der dort keinen Platz finden könne, wo das Leben einen ganzen Kerl erfordert. Langsam ersteht die Weltauffassung des jungen Deutschland, das vor der Kneipe und dem Niveau der allweisen Bierbank gerettet wird, weil es neue, unmittelbare Quellen des Lebens gefunden hat. Kämpfe und Spiele, fern der glatten Alltäglichkeit, so klein und so groß ...

Diese kleine Abschweifung in die Historie mag genügen. Jede Betrachtung der Geschichte lehrt, daß wir wachsam unser Volkstum verteidigen müssen, wenn der „Deutsche Gedanke in der Welt" — von dem jetzt gottlob viel die Rede ist — noch einmal Triumphe feiern soll. Für dies Geschlecht, das moralischer Eroberungen fähig sein soll, paßt längst nicht mehr, was Scheffel in überschäumender Jugendlust einst sang:

„In die Kneipen laufen
Und sein Geld versaufen
Ist ein hoher, herrlicher Beruf."

Denn dagegen steht unerschütterlich schon das Goethewort:

„Trunken müssen wir alle sein!
Jugend ist Trunkenheit ohne Wein!"

„Jungdeutschland!" ist es erst jüngst wieder durch unser Land geklungen. Der jugendfrische Generalfeldmarschall Freiherr von der Goltz steht an der Spitze der Bewegung, die alle Verbände umfaßt, die unserer Jugend Freude am Spiel der Kräfte verschaffen wollen. Der Ruf soll nun nicht wieder verhallen. Wer nicht von jung auf mit Lust und Liebe bei allerhand Spielen und fröhlichen Wettkämpfen mittut, der wird gewiß ein griesgrämiger Gesell.

Die ganze Welt scheint der Jugend offen zu stehen, das ist ihr Vorrecht von alters her. Sonne und immer nur wieder Sonne fällt auf das Leben, das junge Augen um sich erblicken.

Die Neigungen aber wechseln mit Blitzesschnelle. Heute noch möchten wir am Schraubstock basteln, morgen in Wald und Feld ziehen, um die Schätze unser Terrarien und Aquarien zu bereichern, dann wieder die Bücher verschlingen, die von fernen Heldentaten erzählen. Einmal zieht uns die Natur mit Ungestüm ins Freie, tags darauf horchen wir zu Hause nicht minder gerne auf die Erzählung der Eltern aus alter, enger Zeit. Keine dieser Erfahrungen ist durch altkluges Besserwissen zu ersetzen, eine jede müssen wir selbst machen, wie Tausende vor uns, wenigstens, wenn es das Schicksal gut mit uns meint. Blutende Nasen und zerrissene Hosen bleiben uns ebensowenig erspart wie die Versuche mit selbstgedrehtem Tabak, der vielleicht nicht mal aus Vierraden stammt, dessen gräßliche Wirkungen aber doch hervorbringt.

Bis eines Tages eine neue Welt sich öffnet: die des friedlichen Kampfes. Bald finden wir Gefallen an den harmlosen Spielen der Schule oder der Gefährten auf der Wiese. Wir wollen etwas vor uns bringen, nicht mehr wild durcheinander rennen. Es gefällt uns, daß Klasse gegen Klasse antritt, und nichts geht über den Jubel, wenn einmal die höhere geschlagen ist, und wäre es in einem wenig aufregenden Stoßballkampf. Ich entsinne mich aus meiner Schulzeit des Stolzes, den wir Tertianer empfanden, wenn die hochgemuten



Generalfeldmarschall Freiherr von der Goltz bei der Bootstaufe des Berliner Schüler-Rudervereins. Phot. Gebr. Haeckel, Berlin.

Primaner die Besten von uns würdigten, in ihrem Barlaufspiel mitzuwirken. Auf diesem harmlosen, an sich meist ganz zufälligen Rangstreit von Klassen und Schulen bauen sich große Wettkämpfe auf, die mit hingebendem Eifer umstritten werden, wie die Bannerstreite in Schleswig-Holstein und Westfalen, die Schulkämpfe in Bayern, die Bismarckspiele in Berlin.

Neben der Schule selbst greifen vielfach die Schüler- und Jugendabteilungen der Turn-, Spiel- und Sportvereine ein, von den Schulbehörden meist gern gesehen und als freiwillige Helfer willkommen geheißen. So hat z. B. ein großer Berliner Ruderverein lange Zeit die ganze Ausbildung der Schülerruderriegen in hochherzigem und weitblickendem Entgegenkommen durchgeführt. Gerade für den Rudersport sind dann an vielen Anstalten Vereinigungen geschaffen worden, deren Erinnerungszeichen die Fahrtenbücher unserer deutschen Flußgasthäuser zieren. Für den Rasensport sind in Ermangelung eigener Schülervereine meist die bürgerlichen Vereine zuständig

geblieben, die teilweise so hohe Garantien für einwandfreie Erziehung jugendlicher Mitglieder bieten, daß kein Direktor die Erlaubnis zum Eintritt verweigern wird. Ebenso nehmen sich des Schwimmens, des Eis- und Skilaufens der Jugend die Vereine an.

Fast noch bedeutsamer ist die private Fürsorge auf verwandten Gebieten, insbesondere des Wanderns und militärischer Spiele. Das Wandern fahrender Scholaren ist seit alters her gute deutsche Sitte, der neuerdings die Errichtung von Schülerherbergen in Deutschland und Österreich zugute gekommen ist. Die verschiedenen Wandervögelbünde haben die Pflege des Wanderns und Singens



Pfadfinderparade unter Hauptmann Bayer. Illustr. Verlag A. Grohs.

mit großer Liebe und erfreulichen Erfolgen auf sich genommen. Aus jüngster Zeit stammt die Wehrkraft- und die Pfadfinderbewegung, im einzelnen sehr verschieden organisiert, im Grunde doch einer Wurzel entsprossen. Da werden die Sinne geschärft, und in froher Tatenlust manch lustige Streifen auf den „Feind" unternommen; wichtige Fähigkeiten des späteren Soldaten, wie die Orientierung im Gelände, das Abschätzen von Entfernungen, der Patrouillendienst, das Kartenlesen, die Bezwingung unerwarteter Hindernisse und vieles andere mehr erfahren ihre Bildung in spielender Form.

Diese Bestrebungen, die sich das Herz Jungdeutschlands im Fluge erobert haben, stehen Spiel und Sport nicht gegensätzlich gegenüber. Beides verträgt sich vielmehr, wie auch die Praxis zeigt, erfreulich miteinander. Aber nicht immer möchten wir nur Kriegsspiele mitmachen, denen natürliche Grenzen gesteckt sind, die manche Idee vereiteln, manches Bild verwischen und im Grunde doch nur einen schwachen Widerschein der Wirklichkeit geben. Die Ausbildung im Felddienst aber kommt nach dem Urteil aller militärischen Autoritäten für die jungen Soldaten früh genug. Darum kann und soll die Pfadfinderei in allen ihren Spielarten eine Zeitlang und vielleicht immer

wieder gelegentlich zu ihrem Rechte kommen. Das wäre der rechte Junge nicht, den nicht die Aussicht auf Händel zu froher Teilnahme und williger Unterwerfung unter alle Kriegsartikel anlocken müßte. Aber eines Tages öffnet sich dem Blick doch eine andere Welt.

Denn es ist ein beseligendes Gefühl, das stille Land zu durchwandern im Bewußtsein der Kraft, die man ihm leihen kann, wenn es darum ruft. Mit harten Flechsen und Sehnen und starker Brust. Wir kommen im Leben oft genug an Stellen, über die uns ein widerstandsfähiger Körper leichter hinwegbringt. Kranksein ist für viele junge Turner und Sportsleute ein kaum gekannter Begriff. Aber auch in gesunden Tagen kann uns eine beschwerliche Wanderung zur Hergabe aller Kräfte zwingen, und sodann zeigt sich, ob unsere Organe gewohnt sind zu arbeiten oder nicht. Manchem schwächlichen Kerlchen, das sich in der Felduniform der Pfadfinder so schmuck ausnimmt, wäre von Herzen erst eine Kräftigung seines Körpers zu wünschen.

Es zeigt sich hier wieder, wie der freie, unbefangene Blick das Rechte trifft, der das Gute dort nimmt, wo er es findet. Der Fünfzehnjährige, wenn er vom rechten Holz geschnitzt ist, setzt seine Ehre darein, in körperlicher Gewandtheit nicht hinter seinen Kameraden zurückzustehen, wie er aber auch niemals sonst Drückeberger sein wird, wenn ein gemeinsamer Ausflug oder ein Kriegsspiel in Frage steht.

Wen aber haben wir als Jungen stets zum selbsterwählten Führer und König gemacht? Wer an Kraft der Erste von uns war. So hat sich alter Germanensinn in uns erhalten.

Das Bild des Mannes, der so aufgewachsen ist und in der Vollkraft seines Lebens dann ganz Herr seiner Wünsche ist, hat Hermann Popert, der Verfasser von „Hellmuth Harringa", einmal in die Worte gekleidet, die er seinem Sohn als Taufwunsch mitgab:

„Möge der Junge später einmal den gesunden Berufsehrgeiz des gesunden Mannes haben. Aber möge er rechtzeitig das erkennen, was seinen Vater als eine der besten Weisheiten das Leben gelehrt hat: größer und schöner als jedes Glück, das befriedigter Ehrgeiz geben kann, ist der Ritt über ein norddeutsches Moor oder bei einer Schifahrt über tiefverschneitem Alpengebirge. Wenn er das begriffen hat, wird es ihm auch gelingen, in dem Hasten und Treiben unserer Tage zwar ernst und männlich mit zuzufassen, aber im tiefsten Grunde doch all das mit einem befreienden Lächeln anzusehen.

Ich habe dabei die beiden Arten der Leibesübungen genannt, die mir die liebsten sind. Für andere mögen es andere sein, darauf kommt es nicht an. Wenn nur der Geist vorhanden ist, den einer unserer englischen Vettern in die herrlichen Worte gegossen hat:

„Only that man is healthy, who can stand on God's free turf under God's free heaven and thank God for the benefit of mere existence.

Nur der Mensch ist gesund, der auf Gottes freiem Erdboden unter Gottes freiem Himmel stehen und ihm dabei danken kann, einfach für die Wohltat, daß er leben darf."

„Play." — „Ready." — „Deuce!" — „Nein, ihr habt erst thirty!" — „Der letzte Ball war doch out." — „Nein, er war line."

So kann es im Sportlatein noch eine Weile weitergehen. Ist der Sport schuld an dieser albernen Nachäffung, dem gräßlichen Radebrechen junger Pensionsdamen (das übrigens nichts zu tun hat mit der englischen Zählung auf internationalen Tennisturnieren, wie es höfliche Schiedsrichter aus Courtoisie manchmal üben)?

Wir wollen doch Sport nicht mit seiner Farce verwechseln. Das Getue der Tennisplätze, der geschnürten Mädchen und der kragenbewaffneten Jünglinge hat mit Sport so viel zu schaffen, wie das kinematographische Drama mit dem der Bühne.

Das Problem der „nationalen" Bedeutung des Sports liegt tief unter der Oberfläche des Tages, jedenfalls viel tiefer, als leichtfertige Angriffe zugeben wollen. Wir wollen uns durch sie unseren deutschen Sport und unseren deutschen Jugendsport nicht verleiden lassen.

Was in den letzten Jahrzehnten an sportlichen Übungen bei uns in Aufnahme gekommen ist, verdanken wir zum großen Teil anderen Völkern, voran dem sportliebenden Großbritannien. Sollen wir das Fremde ablegen, obwohl es auch unserer Eigenart entspricht? Das Fußballspiel ist heute so gut deutsch, wie französisch, wie holländisch, wie englisch. Trotzdem kann man noch oft den törichten Vorwurf hören, wir bevorzugten vor den alten „deutschen" Turnspielen das ausländische. Ein Urteil über Wert oder Unwert steht dabei gar nicht in Frage. Über die Berechtigung eines Spiels soll einzig seine Verbreitung entscheiden. Denn es ist doch dazu da, gespielt zu werden, nicht, um Theorien Unbeteiligter zu erhärten. Die Geschichte der Ballspiele hat den Kampfspielen den Vorzug gegeben, nicht nur bei uns, sondern bei allen Kulturvölkern.

Leider lieben wir Deutsche, uns in Betrachtungen zu ergehen, wo einzig die Tat retten kann.

Der Sport ist gut deutsch geworden. Daran ändert nichts der Umstand, daß er manches technische Hilfsmittel, manchen unersetzbaren Ausdruck der Sportsprache, vielleicht auch manche Symbole oder sonst durch Tradition geweihte Merkmale fremder Herkunft übernommen hat. Irgendwie kommt die Abhängigkeit der Schüler von ihren Lehrmeistern zum Ausdruck. Aber ebenso, wie wir uns dagegen sträuben, alle Deutschtümeleien der Sprachreiniger mitzumachen, etwa Brenngeist statt Spiritus und Einheitskleidung statt Uniform zu sagen, ebenso nehmen wir im Sport solche Worte in Kauf, die übrigens von der Sprachforschung lustigerweise manchmal auf altdeutsche Wurzeln zurückgeführt werden! Das Wort „Regatta" hat für uns einen farbenfroheren Klang als das farblose „Ruderwettfahren", und wir glauben, daß auch alle diejenigen Deutschen, die das Wort „Regatta" jemals im Munde führten, ganz wackere Patrioten sein können. Freilich: so viel Geschmack sollten wir alle aufbringen, daß wir überflüssige Fremdworte vermeiden.

Eine Abhängigkeit, die wir mit Recht als unwürdig empfinden, ist die

wirtschaftliche. Unsere deutsche Industrie ist jedoch auf dem besten Wege, dem Ausland hier den Rang abzulaufen. Nur noch ganz vereinzelt fehlen uns die Erfahrungen, die zum Wettbewerb unter gleichen Bedingungen notwendig sind.

Auch das ist richtig, daß der Sport seine „internationalen" Seiten hat, aus dem einfachen Grunde nämlich, weil wir keiner Nation verbieten können, ihrerseits Sport zu treiben, und dann selbst großen Wert darauf legen, mit



Unser Kronprinz beim Tennis-Spiel. Phot. Gebr. Haeckel, Berlin.

anderen Völkern in sportliche Beziehungen zu treten. Diese Begegnungen sind uns ein unersetzbares Mittel, unsere Leistungen richtig abzuschätzen. Ihren Höhepunkt bilden die Olympischen Spiele, auf die ich noch einmal kurz zurückkomme. Nichts ist törichter und bestraft sich sicherer, als sich unter Rückzug auf die „nationalen" Werte der Leibesübungen einsiedlerhaft von solchen großen Heerschauen fernzuhalten und damit zuzugeben, daß wir nichts lernen wollen. Wie schwer leichtfertige Überhebungen sich rächen, zeigt das unvergessene Andenken an den Zusammenbruch der friderizianischen Armee in den Schreckenstagen der preußischen Monarchie. Wie sehr im Grunde der Sport die nationale Eigenart ausprägt, statt sie zu verwischen, lehren z. B. die ständigen Reibereien mit abseits stehenden Nationen, wie Polen und Tschechen, die nicht daran denken, um der sportlichen Verbrüderung willen ihre Rassenkämpfe aufzugeben, sondern immer von neuem Zündstoff in die Welt des Sports tragen, die der hohen Politik sonst so entrückt ist. Bei einem Fußballspiel in Belfast kam es letzthin zu groben Ausschreitungen, an denen der Sport aber, wie wohl immer, schuldlos war, da rein politische Gegen-

sätze nach Ausdruck rangen, wie ihn sonst auch jede andere Massenansammlung ermöglicht hätte. Natürlich wußten manche Zeitungen sofort von der Gefährlichkeit des Sports zu berichten.

Daß die Anhänger des Sports auch im Ernstfalle ihren Mann stehen, ohne sonst viel Redens davon zu machen, konnten sie in Deutschland noch kaum beweisen, wenngleich die Armee mit Freuden junge Sportsleute einstellt und in manchen Gegenden ein kleines Wettrennen um den tüchtigsten Schwimmer, Fußballspieler, Schnelläufer eingesetzt hat; weil nämlich bei der Verbreitung des Sports im Heer die rechte Anleitung unendlich viel Gutes schafft.

Doch die Geschichte des spanisch-amerikanischen Krieges von 1898 ist hier ganz lehrreich. Theodore Roosevelt, der frühere Präsident der Vereinigten Staaten, bildete damals aus Sportsleuten und Cowboys ein Freiwilligenregiment, die „Rauhen Reiter" genannt. Viele Sportsleute Amerikas gehörten zu ihnen. Diese Schar vollbrachte, wie uns u. a. Roosevelts Kriegstagebuch belehrt, gewaltige Leistungen und manch ein berühmter Kricketspieler oder Hürdenläufer fand damals den Heldentod.[1]) Mit berechtigtem Stolz zählen ebenso unsere Turner die Listen ihrer Kriegsgetreuen nach. Jahraus, jahrein stellt die Deutsche Turnerschaft Tausende wohldurchgebildeter Mitglieder in das deutsche Heer ein.

Nun ist eine gewisse Freude an der Gefahr dem Sport eigentümlich; nicht aber an der Gefahr um ihrer selbst willen, als vielmehr die Lust an ihrer sieghaften Überwindung. Im übrigen genügt ihm das jugendfrische Aussehen seiner Jünger, um über seine gesundheitlichen Wirkungen ganz beruhigt zu sein.



Fußballmannschaften der Gardefüsiliere und S. M. S. Posen im Wettkampf.
Phot. E. Benninghoven, Berlin.

1) Nach Angaben von Franz Grundner (München).

Das Kapitel von Sport und Gesundheit ist wissenschaftlich längst nicht geklärt. Hier ist es der Wissenschaft gegangen wie der Henne und den jungen Entenküken, die sich eines Tages auf und davon zum Wasser machen und der besorgten Mama entschwinden. Der Sport konnte die widerspruchsvollen Ergebnisse wissenschaftlicher Forschung nicht abwarten, sondern entwickelte jenen herzerfrischenden, sicheren Instinkt, der großen Bewegungen eigen ist. So schuf er sich lange vor der Wissenschaft seine Gesundheitsregeln und Trainingsvorschriften, zumal das Herz ein kaum trügerischer Gradmesser für die Grenzen menschlicher Leistungsfähigkeit ist. Enttäuschungen waren bisher nur eigentlich auf seiten der Forschung, die Pfahl um Pfahl zurückstecken mußte. Sehr bald stellte sich heraus, daß die Erweiterung des Herzens durch sportliche Anstrengung ein ganz normaler, gesundheitlich bedenkenfreier Vorgang ist, und jetzt hat man auch die Theorie der Untrüglichkeit von Eiweißuntersuchungen als Maßstab für Überanstrengungen fallen lassen müssen, nachdem sich herausstellte, daß Eiweiß nach ganz harmlosen Turnspielen von geringer Dauer nachzuweisen war.

Der Sport kann mit ruhigem Gewissen verantworten, daß sich auch jugendliche Organismen ihm widmen, natürlich mit dem Maßhalten, das vernünftige Menschen im Kreise der Kameraden sehr bald lernen, wenn sie es nicht schon selbst mitbringen. Eine ärztliche Untersuchung vor allem über den Zustand des Herzens ist freilich gerade bei jungen Sportsleuten am Platze.

Ganz zu Unrecht werden dem Sport manchmal — allerdings immer seltener, aber doch noch häufig genug, — Folgen angedichtet, die sich bei näherem Zusehen als entstellt erweisen. Hierher gehören die Zeitungslegenden über die Roheit des Fußballspiels und die Todesopfer, die ebenso ihre Runde durch die Presse machen wie die 110jährige Frau, die alljährlich in Siebenbürgen stirbt. Jene Notizen — angenommen einmal, sie seien an sich wahr, — verschweigen nämlich, daß es sich um das amerikanische Rugby handelt, das in dieser lebensgefährlichen Form in ganz Europa unbekannt ist. Die Unfallstatistik des Deutschen Fußball-Bundes weiß von solchen „Schlachten"



Fußballwettspiel Berlin-Wien.
Phot. Gebr. Haeckel, Berlin.

und „Opfern" nichts zu berichten. Unglückliche Zufälle, die wir nirgends im Leben ausschließen können, verschulden Unfälle natürlich auch hier und da im Sport. Meistens nicht bei wirklichen Sportliebhabern, sondern bei Sonntags- und Paradejägern: So verunglückte im vorletzten Winter auf der Oberhofer Straße ein Rodelschlitten, der allen sportlichen Gepflogenheiten zum Trotz sich unter die Fuhrwerke stürzte, während die Sportschlitten ihre Bahn einhalten. Von den vielen Bootsunfällen, die wir im Sommer erleben, kommt



Hindernislauf Berliner Soldaten bei der Jahnfeier. Phot. Gebr. Haeckel, Berlin.

nicht 1 % auf Sportboote, sondern auf leichtsinnige Vergnügungsfahrten, bei denen im Scherz oder im Rausch Allotria getrieben werden.

Gesund ist unser Sport und gesunde Menschen schafft er. Nicht, daß dieser Zweck ihn kennzeichnet. Dazu ist der Sport zu schade. Er ist niemandem als der Lebensfreude des Menschen untertan. Aber wie ein gesundes Zeitalter nicht nach Gesundheit schreit, so wirkt der Sport auch hier im verborgenen. Wenn man sich auf Schlagworte festlegen will, ist der Sport vielleicht weder „national" noch „hygienisch" im Sinne der Festredner, aber er dient dem Vaterlande und seiner Gesundung. Und das ist ihm genug.

Aber auch echte Grenzen kennt der Sport, von denen übrigens schon manchmal die Rede war. Jedes Ding läßt sich unschwer in sein Gegenteil verkehren. Die Stickluft der Sechstagerennen mit ihrem drückenden Milieu, ihrem Stumpfsinn, ihrer Wertlosigkeit für die Volkserziehung ist ein krasses Beispiel. Nur schwach dämmert aus diesem Wirrsal des Aftersports noch

der letzte Rest unverwischbarer sportlicher Größe: die gewaltige Leistung im kameradschaftlich zu zweien getragenen Kampfe, der alle minder Guten mürbe reibt.

Der Sport ist eben vielfach zur reinen Schaustellung herabgesunken. Weil wir Menschenkinder Freude an sportlichen Vorführungen haben, mußte eines Tages findiger Geschäftssinn die Entdeckung machen, daß beiden Teilen, Ausübenden wie Zuschauern, mit der vollen Unabhängigkeit der Sportleute nur geholfen werden konnte. So ergab sich die wirtschaftliche Sicherstellung durch Bezahlung aus den Eintrittsgeldern: nicht viel anders als Schaubuden und Zirkusse ihren Unterhalt decken. Daß dabei vom Sport nicht mehr viel übrigblieb, weil er, als einziger Lebenszweck gesetzt, sich selber mit seiner Zwecklosigkeit aufhebt, spielte eine geringe Rolle. Man mag an das Wallensteinsche Prinzip denken: Der Krieg ernährt seine Armeen allein! um die Verwilderung des Sports durch das Berufstum zu ermessen.

Die Erziehung zu Edelsinn und Ritterlichkeit hat bei dieser Art Sport natürlich nichts mehr zu suchen; es gelten nur noch die harten sozialen Gesetze für Fallen und Steigen überhaupt. Diese Nachbarschaft wirkt auf den echten Sport aber nicht immer günstig ein. Wenn etwa bei militärischen Wettkämpfen manchmal fünf als gerade durchgeht, weil der draufgängerische Geist der Armee auf den Erfolg und nicht auf die ängstliche Wahl der Mittel zu sehen hat, so kann das der Sport dulden, zumal, wenn der Humor sich versöhnend ins Mittel schlägt. Aber ständig eine Nachbarschaft mit anderen Grundanschauungen, die noch dazu ein unerzogenes Publikum gelegentlich auf Sportplätze von besserer Haltung schickt, die jenes Gewirr von Schleichwegen beherrscht, in das der wahre Sport mit Feuereifer seine Breschen schlägt, die kann nichts Gutes schaffen. So geht denn die ursprüngliche Abneigung gegen das Berufssporttum z. B. so weit, daß sich der deutsche Reichsausschuß für Olympische Spiele bisher gewehrt hat, das große Stadion im Grunewald durch Berufssportleute zu „entweihen“, obwohl die Einnahmen auf diese Weise gleich erheblich zu steigern wären.

Aber alles mit Maßen. Auch das Berufssportvolk — die „Professionals“ in der Sportsprache — hat seine ehrenwerten, über jeden Verdacht der Unlauterkeit erhabenen Elemente. Es genügt, an die bezahlten Sportlehrer zu denken, die wohl in keiner Sportart als Amateure gelten, obwohl sich Bestrebungen in diesem Sinne beispielsweise im Schisport geäußert haben. Und das große Heer der englischen Berufsfußballspieler — in Deutschland gibt es noch keine offen hervortretenden — ist musterhaft organisiert, hält auf Tradition und hohes Können. Die Ligaspiele in England deuten auch auf die wichtige Rolle hin, die dem Sport der bezahlten Leute zufallen kann: steter Ansporn für die bloßen „Liebhaber“ zu sein, deren Leistungen beträchtlich unter jene gesunken sind. Wer also feststellen will, zu welcher Höhe sich das Fußballspiel überhaupt ausbilden läßt, der muß sich eine englische Berufsmannschaft ansehen. Trotz der Riesenzuschauermengen bei diesen Spielen und der großen Volkstümlichkeit mancher Mannschaften gelten doch in Sport-

kreisen die großen Amateurbegegnungen im gleichen Sport, voran die Länderkämpfe, nicht Minderes, ein Zeichen, wie gut beide Sportarten nebeneinander und miteinander auskommen können.

Aber prinzipiell betrachtet, ist Sport nur die Beschäftigung der Amateure. Schon in seinem Wesen liegt begründet, daß jeder Anspruch des Lebens, also auch jede Forderung der Schule, bedingungslosen Vorrang beansprucht. Wer das verkennt, setzt sich den warnenden Versen Goethes aus:

Wer mit dem Leben spielt,
Kommt nie zurecht.
Wer sich nicht selbst befiehlt,
Bleibt immer Knecht.

Nichts Unwürdigeres als ein Mensch ohne Halt, der die besten Stunden seines Lebens auf dem Sportplatz vertrödelt, anstatt zu arbeiten wie andere Menschen auch. Der Sport soll Erholung nach der Arbeit sein. Zu manchen Zeiten, insbesondere auf der Hochschule, wird er vielleicht Gelegenheit zu wirksamster Tätigkeit geben und die Vorbereitung zu Taten ermöglichen, die nur gesammelte Anspannung von Körper und Willen in langem Kämpfen gewährt. Aber für die meisten von uns sind die Schranken eng gezogen.

Das wissen einsichtige Sportfreunde sehr gut, und darum ist es unrecht, ihnen ganz allgemein den Vorwurf der Zeitverschwendung und der Ablenkung gerade der Schuljugend zu machen. Überhaupt scheint man bei vielen Vorwürfen gegen den Sport leichten Herzens zu vergessen, daß kein anderer so an der Bekämpfung von Auswüchsen arbeitet wie der Sport selbst.

Beispielsweise am angeblichen Rekordunfug. Bei dem Klange des Wortes „Rekord“ und den sofort anschließenden Gedankenreihen: Weltrekord — Taumel — Gladiatorentum — Entartung — ist auch schon das Urteil gesprochen, und zwar ein übereiltes. Gewiß sind die mancherlei „Rekorde“, die von den Mitgliedern der über die ganze Erde verbreiteten „Familie Ekel“ aufgestellt werden, nur ein Lächeln wert. Das blöde Abrasen schöner Gegenden, die Überbietung in Bergersteigungen um des bloßen Dagewesenseins, die Wahl unbedeutender Nichtigkeiten zum Gegenstand angeblicher Leistungen, das sind bedauerliche Entgleisungen, die grelle Schlaglichter auf unsere Lebenskultur werfen, mit dem Sport aber herzlich wenig zu tun haben.

Der echte Sportsmann strebt zwar auch mit heißem Bemühen um die hohen Ehren unerreichter Leistungen, aber diese sind ihm nicht um ihrer selbst willen da — fristen sie doch meist ein kurzes Dasein —, sondern um das rastlose Streben, den Drang nach oben, wach zu halten. Die gewissenhafte Führung der Rekordlisten in den verschiedenen Ländern und gar der „Weltrekords“ ist unerläßlich zum Vergleich der Leistungen und zur gerechten Abschätzung auch der geringsten von ihnen. Ich darf noch einmal meinen Freund Carl Diem zitieren, der in der Hochflut der Stockholmer Olympischen Spiele, als der Draht stündlich die Kunde neuer Weltwunder in alle Lande trug, seine Ansicht über die Bedeutung von Höchstleistungen dahin aussprach: „Mit Rekorden und gar mit Weltrekorden hat es eine eigene Be-

wandtnis. Es wird ebenso über sie geschimpft und gelächelt, wie sie willig und widerwillig bestaunt und bewundert werden. Ja, man hat das Gefühl, einen historischen Moment zu erleben, wenn man vor seinen Augen die Abwickelung eines Kampfes erblickt und dann erfährt, daß noch nie ein Mensch diese Strecke zuvor so schnell durchlaufen, durchschwommen, durchfahren, dieses Gerät noch nie so weit geschleudert und diese Höhe noch nie übersprungen hat. Man braucht über einen solchen Rekord nicht sogleich in Tränen der Rührung auszubrechen, das Herannahen einer neuen Weltepoche zu prophezeien, oder seinen Schöpfer mit dem Erfinder der drahtlosen Telegraphie auf eine Stufe zu stellen. Man soll aber ebensowenig überlegen lächelnd und achtlos an ihm vorbeigehen; drückt sich doch in dem unbeirrten Streben nach der höchsten Entwickelung des spezialisierten Könnens im Zeitalter der Arbeitsteilung die Sehnsucht unseres Jahrhunderts aus. Und alle die, die in diesem Rekordstreben statt des edlen Wunsches nach unaufhörlicher Höherentwickelung nur die Begleiterscheinungen, die Eitelkeit und die Opfer, die überanstrengten Schwächlinge, sehen, werden samt ihrem Urteile vom Strom der Zeit hinweggeschwemmt werden; denn wenn nur, wie Schiller sagt, der Welt die Richtung zum Guten gegeben ist, der ruhige Rhythmus der Zeit bringt dann die richtige Entwickelung."

Die Ansichten über die Beeinflussung unseres Lebens durch den Sport gehen noch vielfach auseinander. Der Engländer scheint geneigt, auch in dem Sport, der das Leben ausdrückt, — wenn er nur nicht klingenden Lohn findet — eine große edle Sache, vielleicht sogar das Lebensglück, zu sehen. Verständlich ist diese fanatische Sportliebe aus der Tradition und der sorgsamen Pflege, die der Sport drüben sein eigen nennt. Der Landlord auf seinem alten Grafschaftssitz zimmerte sich ganz nach seinem Behagen sein Lebensideal zurecht, und die Mittel, es durchzusetzen, fehlten ihm nicht. Das junge Geschlecht, das in dieser aristokratischen Wertung des Sports als einer Form erlebter und betätigter Ritterlichkeit aufwächst, lernt nichts wesentlich anderes. Das harte Arbeiten des deutschen Gewerbefleißes ist heute noch vielfach im Ausland ebenso bewundert wie selbst unbekannt. Es braucht uns um die Zukunft unseres Volkes nicht zu bangen, weil nun der Sport unaufhaltsam weiterdringt. Keine Nation kann durch den Sport ihr Wesen einbüßen, Deutschland nie in die Verflachung Amerikas, die Beschaulichkeit Englands, den maßlosen Ehrgeiz Schwedens verfallen. Der deutsche Sportsmann bleibt eben Deutscher im Grunde seiner Seele. Manche Anschauungen werden sich vielleicht wandeln; aber ist es denn ein Fehler, wenn wir nicht mehr so grenzenlos erstaunen ob der Kunde, daß weißhaarige Minister Englands, tüchtige Männer, die keine Stunde ihres Lebens sinnlos verschenken, nach des Tages Mühen auf den Kricket- oder Golfplatz geeilt sind? Wir werden einmal doch einsehen, daß wir auch unserer alten Generation die Segnungen der körperlichen Übungen nicht vorenthalten dürfen. Alt und jung, Vater und Sohn, beim Spiele froh vereint, — kann es schönere Aussichten für unsere auseinanderdrängendes Zeitalter geben?

Turnen und Sport haben es in Deutschland schon auf recht ansehnliche Ziffern gebracht. Zusammengefaßt sind die Verbände, die im Dienste der Leibesübungen stehen, im Deutschen Reichsausschuß für Olympische Spiele, dessen Vorsitz der inaktive Staatsminister von Podbielski führt. Der Reichsausschuß ist aber seinerseits kein Bund, in dem seine Angehörigen restlos aufgingen, sondern nur eine Aufsichtsinstanz mit dem besonderen Auftrage, die Olympischen Spiele zu beschicken. In ihm sind zurzeit vertreten: Deutsche Turnerschaft, Deutsche Sportbehörde für Athletik, Deutscher Fußball-Bund, Deutscher Lawn-Tennis-Bund, Deutscher Radfahrer-Bund, Deutscher Hockey-Bund, Deutscher Polo-Verband, Deutscher Eislauf-Verband, Deutscher Fechter-Bund, Deutscher Ruder-Verband, Deutscher Schwimm-Verband, Deutscher Golf-Verband, Deutscher Reichsverband für Schwerathletik. Daneben gibt es mehrere andere Verbände, die noch abseits stehen, weil die Beziehungen gerade zu den Olympischen Spielen noch zu schwach sind, z. B. das Segeln und der Schisport; andere Sportarten müssen erst ihre Daseinsberechtigung nachweisen (Bogenschießen, Rollschuhlaufen).

Auf diesen großen Verbänden ruht die Stärke und die Zukunft des deutschen Sports. Zum Teil stützen sie sich ganz auf untergeordnete Landesverbände, die dann ihrerseits die eigentliche Arbeit leisten, sie auch wohl in kunstvoller Verzweigung weiter nach unten in Gaue, Bezirke und Städte abgeben. So ist der Fußballsport organisiert, der eine einzige große Pyramide darstellt. Alljährlich spielen die Mannschaften des ganzen Reichs mit grundsätzlich gleichen Aussichten um die Ehren der deutschen Meisterschaft, die schließlich doch nur einem glücklichen Verein zufällt, der sich durch das Gewirr der mannigfachen Ausscheidungen einschließlich der letzten Endrunde hindurchgefochten hat. Andere Bünde verwalten ihr Gebiet direkt von der Zentrale aus.

Als wertvollste Titel vergeben die Verbände ihre Meisterschaft. Nur der Hockeysport vertritt den Standpunkt (über den sich gewiß streiten läßt), daß Meisterschaftsspiele die Entwickelung des Spiels ungünstig beeinflussen, so daß es niemals einen deutschen Meisterschaftsklub im Hockey geben kann. Einigen Ersatz bieten die Spiele um den Frankfurter Silberschild, der wenn auch nicht immer von der jeweilig besten, so doch nur von einer der spielstärksten Mannschaften behauptet werden kann und der neuerdings als Wanderpreis auf Kämpfe zwischen den einzelnen Landesteilen gesetzt worden ist.

Weiterhin führen alle in Betracht kommenden Verbände gewissenhafte Rekordlisten. Die Aufstellung neuer Höchstleistungen ist nur unter Beobachtung strenger Formvorschriften möglich, so daß die Welt mit unwahrscheinlichen Höchstleistungen von deutscher Seite kaum mehr beunruhigt werden kann.

Die Gründung eines alle Sportzweige umfassenden Verbandes, wie er in Frankreich in Gestalt der Union des Sociétés de Sports Athlétiques besteht, kam in Deutschland nicht zustande und bleibt für die Zukunft unwahrscheinlich. Die jetzige lose Zusammenfassung im Reichsausschuß scheint der deutschen Eigenart am besten zu entsprechen. Das Arbeitsgebiet der einzelnen Sportzweige wächst in solchem Maße, daß besondere Organisationen

schon zur Erhaltung der Arbeitsfreudigkeit und Tatenlust wünschenswert erscheinen.

Der Sport verfügt über eine umfangreiche Literatur, die sich meistens aus periodischen Fachzeitschriften zusammensetzt. Die Losung: Vom Tage für den Tag! erweist sich nämlich im Sport immer noch als die wirksamste. Weder die Geschichte noch sonstige Hilfswissenschaften können einer Richtung recht dienen, die in der Anlehnung an das Leben selbst ihre Stärke sieht. Darum fehlt auch immer noch die wissenschaftliche, natürlich ganz jede systematische Ausbeutung des Sports, wie sie sonst in Deutschland jedem Fach



Prinz Friedrich Karl von Preußen beim Hockey. Berliner Illustrations-Gesellschaft.

sicher ist. Was seine Überlieferung und ihre Kenntnisse betrifft, so hält es der Sport ganz mit dem Wort des Dichters: Das Beste an der Geschichte ist die Begeisterung, die sie erweckt. Alle Angriffe in Presse und öffentlicher Meinung werden erst seit der jüngsten Vergangenheit der Beachtung und Widerlegung gewürdigt; im übrigen ließ und läßt man noch die Macht des sportlichen Gedankens selbst über seine Zukunft entscheiden.

Eine nicht unbedeutende Rolle spielt die Industrie im Dienste des Sports. Tausende von Mitbürgern danken ihm ihre Existenz. Der Wettbewerb des Auslandes wird von Jahr zu Jahr zurückgedrängt.

Die Ämter der sportlichen Verwaltung sind hingegen in erdrückender Mehrzahl unbesoldete Ehrenämter. Nur große Verbände und Vereine verfügen über bezahlte Geschäftsführer und sonstige Hilfskräfte.

Der Sport steht und fällt mit der Möglichkeit seiner Ausübung an geeigneten Stätten. Hier bleibt der staatlichen und kommunalen Fürsorge noch ein weites, bisher oft vernachlässigtes Feld der Betätigung. Mit dem Aufgebot großer Opfer haben viele Vereine kostspielige Anlagen geschaffen,

deren Erhaltung sie teilweise in bewunderungswürdiger Zähigkeit durchsetzen. Nur die allerwenigsten Klubs sind wirklich Herren im eigenen Hause, d. h. Eigentümer ihrer Sportplätze, Bootshäuser, Wirtschaftsräume. Die meisten müssen sich infolge der in den Großstädten unerschwinglichen Bodenpreise mit gepachtetem Erwerb begnügen, den sie noch dazu in ruhelosem Umherziehen oft vertauschen müssen. Besser ergeht es dem Turnen, das wohl überall seine Hallen besitzt. Die Errichtung von Hallenschwimmbädern ist dem Schwimmsport sehr zu gute gekommen, der in den späten Abendstunden vielfach das Recht ausschließlicher Benutzung von der Stadtverwaltung erworben hat. Unverhältnismäßig große Flächen braucht das Golfspiel, das darum im wesentlichen auf einige große Kurorte mit weltstädtischem Betrieb angewiesen ist, wo die Kurverwaltung mit Rücksicht auf das ausländische Publikum die nötigen Mittel bewilligt hat.

Abseits von den im Reichsausschuß vereinigten Sportarten stehen natürlich auch die sog. Industriesports, vor allem der Motorsport — Automobil, Motorrad, Motorboot —, der Luftsport — Freiballon, Lenkballon, Flugzeug — und der Pferdesport. Die gemeinsamen Berührungspunkte sind nur gering, kommen aber in gelegentlichem Zusammenwirken auf Ausstellungen, bei Festwochen usw. doch zum Ausdruck. Im übrigen stehen diese Sportzweige auf ganz anderen Grundlagen, da die Verbindung mit der Industrie oder dem Totalisator weit größere Geldmittel umsetzt, auch die Verknüpfung mit Aufgaben der Pferdezucht, des Kriegswesens, des Verkehrs ganz andere Zwecke einführt.

Auf die Olympischen Spiele soll in diesem Zusammenhange nicht mehr eingegangen werden; nur so viel sei gesagt, daß sie einer Anregung des französichen Baron de Coubertin ihr Dasein verdanken, 1896 in Athen zum erstenmal, dann 1900 in Paris, 1904 in St. Louis, 1908 in London, 1912 in Stockholm stattfanden. Außerdem hat Griechenland den Anspruch erhoben, von sich aus Olympische Spiele in ebenfalls vierjährigen Abständen anzusetzen, die bisher nur einmal, 1906, zustande gekommen sind. Bekanntlich ist Berlin für 1916 zum ersten Male mit der Austragung der „echten" Olympiade betraut worden. Oberbehörde über diese Spiele — wenn man so will, die höchste sportliche Instanz det Erde, — ist das Internationale Olympische Komitee unter dem Vorsitz von Coubertin. Deutschland ist dort durch den Grafen Sierstorpff, den Grafen Wartensleben und Baron Venningen vertreten.

Wir haben den Weg gemacht durch das Wesen und die geschichtlichen Wurzeln des Sports, seine Bedeutung für die Jugend, seine fälschlich behaupteten und seine wirklichen Grenzen, haben schießlich verweilt bei den Formen, die der Sport bei uns angenommen hat. Und doch ist auch dieser Rundgang Stückwerk wie alles, was dieser Riese an Beschreibung zuläßt. Niemand kann von sich sagen, den Sport, den ewigjungen, erschöpft oder zu Ende durchlebt zu haben. Immer von neuem spendet er jedem, der ihm Ergebenheit gelobt hat, die naturkräftigen Quellen des Lebens und reißt empor zu den stolzesten Höhen, die strebender Menschengeist erklimmen mag.

Es sind schon wieder Jahre her, daß der französische Flieger Chavez als erster die Alpen überflog und dann bei der Landung im italienischen Domodossola tödlich verunglückte. Sein Andenken ist unter den vielen Opfern des Flugsportes schon fast wieder vergessen. Und doch mag er ein Beispiel sein für die Weltauffassung des Sports, der im Grunde die alte Wahrheit vor Augen führt, daß große Fortschritte eines Volkes nur mit großen Opfern einzelner erkauft werden können. Kein niederdrückendes „memento mori", sondern trotz alledem das Hohe Lied der Lebensfreude. Nicht für Jahre seines Lebens würde jener Chavez das beseligende, über eine ganze Epoche erhebende Gefühl der Bezwingung der Gletscherwelt in den Lüften dahingegeben haben, und daß er schließlich mit diesem größten und schönsten Geheimnis seines Lebens in ein frühes Grab stieg, bedauert der Sport als tragisches Schicksal, beklagt er nicht nutzlos mit unberechtigten Folgerungen. Als von einer Seite behauptet wurde, die Sieger der Olympischen Spiele müßten ihre ungeheuere körperliche Anstrengung mit der Verkürzung ihres Lebens büßen, kam prompt die Antwort: nun gut, auch wenn es so ist — wofür die Beweise ausstehen — bleibt das sportliche Ideal bestehen. Lieber eine Jugend in Kampfesschöne und edelstem Genuß als ein ruhmloses Alter. Ganz der Standpunkt von Herkules und Achilles wie des deutschen Offiziers und des letzten deutschen Soldaten. Eine Weltanschauung, die des deutschen Volkes allein würdig ist.

Wie der Sport neben diesen Ausläufern, die mit der Gefahr als stets gegeben rechnen, auch stille Werte des Lebens in Fülle schafft, ist schon Gegenstand dieser Zeilen gewesen. Er vereinigt in sich beide Seiten, den lauten Kampf und die verhaltene Freude, etwa in dem Sinne, wie Detlev von Liliencron einmal geschrieben hat:

Gib' den Flamberg nie aus Händen,
In Triumph selbst und Genuß,
Denn du brauchst ihn aller Enden
Bis zum letzten Atemschluß.

Frieden wirst du nie erkämpfen
Dennoch! Schmück' dir Schwert und Schmerz
Hin und wieder mit Aurikeln
Und bekränze auch dein Herz.

Athletik.

Leichtathletik.

„Als vollkommenster Mann der Schöpfung gilt mir einer, der mit gleicher Hand die Iphigenie schreibt und sich bei den Olympischen Spielen die Siegerkrone aufs Haupt setzt." Euripides.

Ein paar Vorbemerkungen.

Wenn wir um uns schauen, müssen wir das Menschenwerk dieser Tage bewundern. Unsere Kultur hat eine seltene Höhe erreicht und ist immer noch in der Entwickelung begriffen. Aber diese Herrlichkeit hat eine Schattenseite. Der Mensch am Anfange des zwanzigsten Jahrhunderts hat verlernt, daß nur ein körperlich und sittlich gesundes Geschlecht Großes, Bleibendes wirken kann. Die Kopfarbeit wird vielfach heute leider allein geschätzt, der Leib mißachtet. Das ist eine Unnatur, die sich rächen wird. Nur im gesunden, starken Körper kann ein gesunder, schaffender Geist wohnen.

Darum muß Deutschlands Jugend Sport treiben, um nicht in fauler Friedenszeit die helle, reine Freude an Kampf und Sieg zu verlieren. „Kampf hält die Kräfte rege", formt aus Jünglingen Männer. Und mit dem Freunde zu ringen in frohem Wettstreit, in schnellem Lauf, in kraftvollem Sprung: — hei! wem können dabei nicht mehr die Augen blitzen, die Wangen sich röten, die Muskeln sich stählen? Treibt Sport, ihr Jungen, ihr Zukünftigen, weil es schön ist, so schön!

Ein bunt Gewand trägt der Sport. Wechselreich ist er gleich der Natur. Wer will alle seine Gebiete meistern? Keiner kann es. Aber auf einem Gebiete vermag jeder ein Könner zu werden, wenn der Wille den Körper schafft. Ein großes, weites Feld des Sports stellt die Athletik nur dar, aber eines, auf dem sich alle tummeln können, die die Lust dorthin treibt.

In Deutschland pflegt man die sportlichen Übungen im Laufen, Werfen und Springen als Leichtathletik zu bezeichnen, um Verwechslungen mit der Schwerathletik, die das Heben, Stemmen, Ringen umfaßt, vorzubeugen. Die Leichtathletik schließt fast alle Wettkampfzweige und -formen der Alten ein; sie nennt sich deshalb auch gern und mit gutem Recht den olympischen Sport.

Im Stadion von Olympia, der ganz Hellas geheiligten Stätte, haben vor ein paar tausend Jahren schlanke Griechenjünglinge, deren herrliche Gestalten gottbegnadete Kunst uns erhielt, als ideale Vorbilder jeder Körperkultur den Speer und den Diskus geworfen, im Wettlauf sich gemessen, sagenhaft kühne Sprünge gewagt, Leib an Leib gerungen. Der Kampfpreis war ein schlichter Ölzweig und der Ruhm, der den Sieger erhob über die Volksgenossen. Das Nibelungenlied erzählt von den wunderbaren Taten Siegfrieds,

des sonnenhaften Helden, der Speer und Stein mit urgewaltiger Kraft schleuderte und der einen Sprung tat, der König Gunther und ihn weiter trug als Brunhilden. Schier zauberhaft klingt die Mär, daß der Königssprung Germanenjünglinge über fünf Pferde trug... Ich glaube, so alt wie die Menschheit ist der Kampf in Wurf, Sprung und Lauf. Der leichtathletische Sport hat diesen natürlichen Übungen Formen gegeben, die der Gegenwart und ihren Bedürfnissen angepaßt sind.

Der Lauf.

Jeder Mensch müßte laufen können. Wie herzlich wenige verstehen es aber in Wirklichkeit! Ungeschickt, wie watschelnde Enten, sieht man gar oft Männlein und Weiblein „eilen". Und wenn ein frisches Menschenkind darüber fröhlich lacht, so tut es recht daran. Vielleicht macht sich auch hier einmal das alte Wort geltend, daß Lächerlichkeit tötet.

Das erste Gebot für den Läufer heißt: Du sollst auf den Ballen laufen und nicht mit der Ferse den Boden berühren. Mag auch anfangs diese Art anstrengender sein als der Sohlenlauf, jenes greuliche Tapsen mit dem ganzen Fuß: wer sich erst zwingt, richtig zu laufen, merkt bald, wie die Muskeln gestärkt, wie Herz und Lunge an die Körperhaltung gewöhnf werden. Je leichter und elastischer die Beine arbeiten, um so schöner sieht der Lauf aus, um so schneller und ergiebiger ist er.

Damit die natürlichen Laufmuskeln richtig angreifen können und keine Kraft verschwendet wird, müssen die Füße stets in der Laufrichtung bewegt werden. Es ist weder natürlich noch zweckmäßig, die Füße nach auswärts zu drehen, wie es militärisches und turnerisches Exerzieren fordert.

Aus demselben Grunde sind die Knie dicht aneinander vorbeizuführen.

Der Rumpf ist nicht starr aufrecht zu halten, eher ein wenig nach vorn als nach hinten geneigt. Letzteres deutet nämlich immer auf ein Erschlaffen der Bauchmuskulatur hin, wodurch die eigentlichen Laufmuskeln überlastet werden. Dies muß der Läufer verhindern, indem er die schwachen Muskeln durch regelmäßige Übung stärkt.

Da jeder Lauf von Herz und Lunge erhöhte Tätigkeit fordert, so ist ihrer Arbeit besondere Bedeutung beizulegen. Regelmäßigkeit beim Ein- und Ausatmen ist für die Lunge das wichtigste. Außerdem verschafft man ihr durch Schulterheben und Zusammenbringen der Schulterblätter eine größere Ausdehnungsmöglichkeit. Das „Brust heraus"-Nehmen ist auch beim Lauf nötig; denn der gewölbte Brustkorb soll der Blasebalg sein, der die Atemtätigkeit regelt. Darum dürfen auch die Arme nur in der Laufrichtung hin und her pendeln und zwar möglichst nur leicht gebeugt.

Wenn es schon häßlich aussieht, den Kopf zurückzureißen, so ist es für die Einatmung geradezu schädlich; denn die Luftröhre wird dadurch zum Teil verschlossen. Der Kopf muß vielmehr leicht nach vorn geneigt werden, was außerdem noch die Möglichkeit gewährt, die Laufrichtung und die „Gegner" im Auge zu behalten.

Erst wer diese allgemeinen Grundsätze befolgen kann, darf sich entschließen, eine Laufarbeit zur besonderen Betätigung zu erwählen. Hierbei sollen Anlage und Neigung entscheiden. Der Sport kennt Laufstrecken von 50 m an bis zur „Marathondistanz“ von 42,200 km. Diese Angabe erklärt deutlich die Notwendigkeit einer Spezialisierung, die allerdings immer eine allgemeine Körperausbildung voraussetzt.

Der Kurzstreckenlauf.

Als kurze Strecken im engeren Sinne bezeichnet man in der deutschen Athletik die 50, 60, 100 und 200 m und rechnet im weiteren Sinne auch die 300 und 400 m hinzu. Über diese Strecken muß ein trainierter, d. h. systematisch geübter, Läufer mit voller Geschwindigkeit durchstehen können. Eine gewaltige Leistung, wenn man bedenkt, daß die bisher erzielten Bestleistungen für 100 m $10^2/_5$ und für 400 m $48^1/_5$ Sekunden betragen. Diese erstaunlichen Ergebnisse sind die Folge eines geregelten Trainings und eines hochentwickelten Stils.

Über das Training will ich Zusammenfassendes am Ende der Einzelbetrachtungen sagen.

Der Stil im Kurzstreckenlaufen läßt zwei Phasen deutlich erkennen, den Ablauf und die Strecke. Beim Ablauf (Start) hat sich heute im entwickelten Sportbetriebe nur eine Form erhalten, der Tiefstart (Hand-spring-Start). Der Läufer kniet hinter der Ablauflinie nieder, gräbt mit dem vorderen Fuß ein tiefes Loch, das ungefähr 1 Fuß von der Startlinie entfernt ist, legt die Finger der ganz wenig gebeugten Arme auf die Startlinie — und zwar so, daß Daumen und Zeigefinger voneinander gespreizt auf dieser Linie ruhen — und



Tiefstart. Phot. Gebr. Haeckel, Berlin.

stellt den hinteren Fuß in einer Entfernung, die gleich der Länge des Unterschenkels ist, auf. Das Körpergewicht liegt also auf den Armen und dem stark gebeugten Vorderbein. Der Startbefehl wird durch einen Schuß gegeben. Der Läufer streckt nunmehr mit größter Energie das vordere Bein und die Arme, zieht das hintere Bein schnell an und bringt den tiefliegenden Körper allmählich durch schnelle kleine Schritte in die Höhe; er „stolpert" sozusagen nach vorn. Nach 20 m erst liegt er aufrecht. Der tiefe Start hat den Vorteil, den Schwerpunkt leicht in Bewegung zu setzen und bei guter Technik auch sein Heben ohne Nachteil für die Entfaltung der Geschwindigkeit zu veranlassen.

Ist der Start beendet, so beginnt der Läufer die Oberschenkel hochzureißen, um den Sprungschritt zu verlängern. Jede Übertreibung ist hierbei ausgeschlossen. Je höher man die Oberschenkel anzieht und je stärker man die Füße streckt, so daß eigentlich nur noch die Zehen die Erde berühren, um so ergiebiger wird der Schritt, um so schneller der Lauf.

Am Ende der Strecke (Ziel) ist ein weißes Band in Brusthöhe gespannt, das der Läufer mit einem energischen letzten Sprungtritt zu erreichen sucht. Wer es mit der Brust als Erster zerreißt, hat gesiegt.

Die Kunst des Kurzstreckenlaufs, des Sprintens, besteht in der Fähigkeit, Nerven, Muskeln und Organen in einem Zeitraum von wenigen Sekunden von Anfang an die höchste Kraftentfaltung abzuzwingen. Dazu ist ein eisernes Training erforderlich.

Der Streckenlauf.

Für den Kenner ist der Streckenlauf der schönste Lauf, weil er ihm ermöglicht, ein Rennen, ein Wettlaufen, auszukosten. Die beliebtesten Strecken führen über 800 m, 1000 m, 1500 m, 1609 m (1 engl. Meile), 3000 m, 7500 m (1 deutsche Meile) und 10000 m. Die Zeit von 1 Minute $51^{9}/_{10}$ Sekunden für 800 m, $3:56^{4}/_{5}$ für 1500 m und $31:20^{4}/_{5}$ für 10 000 m, die bei den olympi-



Der Sieger zerreißt das Zielband. Phot. M. Rosenberg, Berlin-Südende.

schen Spielen 1912 in Stockholm erreicht wurden und Weltbestleistungen darstellen, zeigen, was der trainierte Sportmann auf diesem Gebiete zu leisten vermag. Und noch ist hier ebensowenig wie in einem anderen Zweige des Sports die Grenze menschlicher Fähigkeiten erreicht. Aber um derartiges zu schaffen, muß ungemein fleißig an der eigenen Vervollkommnung gearbeitet sein. Der die Lehren der Physik und Physiologie wohl beachtende Stil hat eben auch im Streckenlauf dem „Naturstil" gegenüber viel Vorteile. . . .

Die Athletik ist zu uns in ihrer modernen Form von England hergekommen. Jenes Land hat ja im Sport durch sein Alter hierin eine gewisse Kultur. So ist es zu verstehen, daß sich hier im Streckenlaufen ein bestimmter Stil entwickelt hat, den man kurzweg als den englischen bezeichnet, den auch Deutschlands bester Läufer Hanns Braun pflegt. Dieser englische Streckenstil ist dem der Sprinter sehr ähnlich. Auch bei ihm werden die Oberschenkel möglichst hochgerissen. Nur ist der Abtritt weniger energisch, da die Kraft über eine längere Zeitspanne verteilt werden muß.

Die Amerikaner, welche die Vorherrschaft in den athletischen Sportarten besitzen, haben für den Streckenlauf nun einen anderen Stil gebildet, dem auch bei uns die Zukunft gehört. Sie verzichten auf das starke Heben des Oberschenkels und benutzen dafür den Unterschenkel zum weiteren Vorwärtsschleudern, wodurch der Schritt ebenfalls verlängert und der Schwerpunkt mit der höchstmöglichen Gleichmäßigkeit in einer Ebene bewegt werden kann. Dies letztere ist außerordentlich wichtig, weil es die Kraftvergeudung, die jedes Heben und Senken des Körpers darstellt, stark beschränkt. Außerdem nehmen die amerikanischen Läufer den Brustkorb möglichst hoch, um die Hüften zu entlasten und die Beinarbeit zu erleichtern. Für den Zuschauer ist außerdem die festgelegte Armführung, die beim englischen Stil als ziemlich nebensächlich gilt, auffällig.

Vorzügliche Leistungen hat man mit beiden Stilarten erreicht. Die englische empfiehlt sich mehr für langbeinige Läufer, die in den Hüften sehr beweglich sind. Wichtig ist es bei beiden Arten, die Fersen recht hochzuheben.



Die beiden besten Langstreckenläufer der Welt, J. Bouin (Frankreich) und H. Kolehmainen (Finnland). Phot. Gebr. Haeckel, Berlin.



So lieb' ich den Wald ... Phot. A. Grohs, Berlin.

Die lange Strecke.

Im Stil nicht unterscheidbar von dem Streckenlauf, nur durch ein anderes Training geregelter, ist der Lauf über die lange Strecke, die man oft schon von 5000 m an rechnet und als deren klassische Länge die Marathonläuferstrecke über 42,200 km angesehen wird. Leider ist gerade in Deutschland noch der Wahn verbreitet, daß eine derartig lange Strecke unmöglich vorteilhaft auf den Ballen laufend zurückzulegen ist. Aber die viel besseren Ausländer laufen alle im Streckenstil. Darum müssen wir lernen, durch emsiges Üben dasselbe zu leisten.

Der Waldlauf.[1])

Die Liebe des Deutschen zum Walde ist uralt. Selbst die steinerne, starre Stadtkultur hat sie nicht ertöten können; nein, sie hat das Sehnen nur immer stärker werden lassen, dem Gesundbrunnen der Natur, dem Walde wieder näher zu kommen. Darum ist das Waldläufertum entstanden. Und es ist gut so. Wen der Dornschuh nie über moosigen oder schneebedeckten Waldboden getragen hat, wer nicht eine deutsche Meile weit in einer halben Stunde unter den zitternden Kronen knorriger Bäume mit einer Schar wackerer Gesellen laufen kann, der mag wohl ein schulmeisterlicher Pedant sein, aber für Natur und Kraft, die den Frohsinn und die Lust gebären, fehlt ihm der Sinn.

Lauscht, wie einer der Unsern zu erzählen weiß, wie es unter uns Waldläufern dichtet:

---

1) Vgl. auch das folgende Kapitel.

Waldlauf.[1])

Der Wald ist unser, der Wald ist mein.
Am schönsten ist er im Mondenschein,
Wenn Nebelgrau in den Tiefen liegt.
Das Auge späht, und der Dornschuh fliegt
Über die Erde, so winterkalt —
So lieb' ich den Wald!

Und wenn sich die Wolke zur Erde neigt,
Dann steht der Wald wie ein Tempel und schweigt.
Dann huschen wir sachte und leiser und lauschen
Den Mären, die Regen und Bäume tauschen,
Dem heiligen Liede, so weise und alt.
So lieb' ich den Wald!

Doch hat uns der Winter den Schnee gesandt,
Dann tragen die Wälder ihr Festtagsgewand:
Den weißen Mantel auf Krone und Grund.
Wir laufen durchs Wunder und werden gesund,
Im Flockengewirbel der Schritt verhallt —
So lieb' ich den Wald!

Bald stürmen wir tausend, den Kampf auf der Stirn,
Wenn sich die Reihen verschlingen, entwirr'n,
Bergauf und bergunter in sausender Fahrt,
Fiebernde Sinne, der Wille so hart,
Und in den Frühling der Kampfruf schallt!
So lieb' ich den Wald! (Malessa.)

Was ist der Waldlauf eigentlich? Nichts als ein Streckenlauf im Walde, eine „Verdeutschung" des englischen Querfeldeinlaufens („Cross-Country"), das über Äcker, Wiesen und Felder führt, ein Geländelauf. Er wird heute von allen Läufern gepflegt, zum Teil als Wettkampf, zum größeren Teile als schönste athletische Übung, die den Körper „in Form" hält, d. h. Muskeln und Sehnen stets geschmeidig sein läßt. Vom Prinzen bis zum kleinen Schulbub, alle lieben sie ihn, den Waldlauf, wenn sie seine Freuden erst kennen gelernt haben. Die Zeit ist nicht fern, wo jeder deutsche Junge und Mann mit Stolz sich einen „Waldläufer" nennen wird.

Der Hindernislauf.

Ein Geländelauf ist zwar auch ein Hindernislauf, ein Lauf, bei dem natürliche Hindernisse zu überwinden sind; aber als eigentlichen Hindernislauf bezeichnet man erst ein Rennen auf der Bahn, bei dem künstliche, zum Teil recht schwere Hindernisse zu nehmen sind, zur Freude der Zuschauer eines Sportfestes meist auch ein Wassergraben. Zum Hindernislaufen gehört ein guter Läufer, der kräftig genug ist, auch durch die tiefen Gräben und hohen Zäune und Hürden nicht allzulange aufgehalten zu werden. Ein solcher Lauf strengt sehr an; aber einen gesunden Menschen reizt das mehr, als es abschreckt.

Der Lauf über Hürden.

Ebenfalls hohe Anforderungen an Kraft und Geschicklichkeit stellt der Hürdenlauf. Bei einem Anlauf von 15 m und einem Auslauf von 14 m sind 10 in einem Abstand von je 9 m stehende 1,06 m hohe feste Hürden im

1) Zuerst erschienen in der Weihnachtsnummer der vom Verfasser dieses Abschnitts seinerzeit geleiteten Zeitschrift „Spiel und Sport."

Laufen zu nehmen. Die fabelhafte Bestleistung von 15 Sekunden für diese 110 m-Strecke verrät, daß nur eine ausgeklügelte Technik eine solche Leistung ermöglicht. Der „Hürdler" hat denselben Start wie der Kurzstreckenläufer. Zwischen den Hürden aber nimmt er nur drei Schritte, der vierte ist stets der Sprung, der so flach und schnell ausgeführt wird, daß der Unterschenkel die Hürde leicht streift und der Sprung eigentlich nur ein Schritt ist. Viel Fleiß muß aufgebracht werden, damit diese Lauftechnik in Fleisch und Blut übergeht. Aber ein guter Hürdenlauf ist auch eine imponierende athletische Übung, die Kraft, Willensenergie und Schönheit offenbart.

Stafetten und Mannschaften.

Es war in Stockholm, im Stadion, wo unsere deutsche Stafette einen großartigen Kampf zeigte, einen Kampf, der Nerven und Sinne der Zuschauer geradezu peitschte. Stets bieten bei einem Sportfeste die Stafettenbewerbe das schönste Kampfbild. Eine Stafette stellte man früher, als Eisenbahn und Telegraph noch unbekannt waren, um eine Nachricht schnell zu befördern. In einer Rolle befand sich diese eilige Mitteilung. Sie übernahm ein Läufer und brachte sie so schnell er laufen konnte zum nächsten, der ihn ablöste. So wurde diese „Stafette" von vielen übernommen und weitergegeben, bis sie ihren Bestimmungsort erreichte. Derselbe Gedanke liegt den Stafettenkämpfen des Sports zugrunde. Nur ist hier nicht eine Mannschaft vorhanden, sondern mehrere streiten um den Ruhm, ihre Stafette — aus praktischen Gründen zumeist einen Stab — am schnellsten ans Ziel zu tragen. Die Länge der Gesamt- und Einzelstrecke ist ebenso wie die Zahl der Stafettenläufer jeder Mannschaft verschieden. Es gibt eine über 400 m, bei der 4 Läufer je 100 m laufen, 1000 m für 10 Läufer zu je 100 m, 3000 m für 3 Läufer mit je 1000 m und ähnliche. Die bedeutsamste von allen ist jene berühmte, die von Potsdam nach Berlin führt, also über eine Entfernung von 25 km, und bei der jede Mannschaft aus 50 Läufern besteht, die im Durch-



Wassergraben (Militärwettkämpfe). Phot. Gebr. Haeckel, Berlin.

schnitt somit 500 m zu laufen haben. 2650 Läufer haben im letzten Jahre an diesem Riesenkampf teilgenommen um des Kaisers Preis. Es ist der höchste Ruhm jedes Sportvereins, hier den Sieg davongetragen zu haben. Von der packenden, mitreißenden Gewalt dieser Stafette, von ihrer einzigartigen Bedeutung reden die nachstehenden Zeilen, geschrieben unter dem Banne ihrer anschaulichen Wirkung.[1])

... Und unser ist die Zukunft!

Schaut nur hin, wie schön, wie lebendig es aussieht, wenn diese leichtfüßigen Gesellen heranfliegen! Das ist kein mühsam Quälen, kein schweres Stampfen, selbst wenn die Kraft zu Ende geht. Aus diesen sehnigen, schlanken, muskulösen Körpern, an denen kein „faules Fleisch" den Adel menschlicher Leibesschönheit verbirgt, quillt eine Urkraft heraus, die erhebt und begeistert.

Früh, für den Großstädter doppelt früh, sind die ersten Läufer hinausgefahren nach dem schönen Potsdam. Dort, wo die Havel beginnt an den alten Häusern dieses Soldatenstädtchens vorbeizurauschen, haben sie sich aufgestellt zum langen Stafettenlaufe Potsdam—Berlin. 25 km weit ist der Weg. Eine frohe Botschaft soll von der Glienicker Brücke aus durch reine Menschenkraft nach der Siegessäule gebracht werden. Bergauf, bergab geht's, zuerst auf Wegen, die der menschliche Fleiß geebnet hat, dann durch tiefen, tiefen märkischen Sand, der den Fuß des Läufers festzuhalten droht. Aber wenn er erschöpft ist, so steht auch schon ein anderer da, der die Botschaft übernimmt und sie schnell weiterträgt. Das geht von Mann zu Mann. 50 kann man auf der 25 km langen Strecke zählen. Und schnell müssen sie alle sein; denn mit ihnen ringen viele andere „Fünfzig" um den Ruhm, zuerst das heißersehnte Ziel erreicht zu haben.

Träumerisch liegt das Schloß an der Havel da, wo der Lauf beginnt.

In langer Reihe, Nerven und Muskeln in höchster Spannung und doch gebändigt, stehen die zuerst Laufenden da, ausgewählte Leute. Ein Schuß! — Und fort sind sie. Wie die Windsbraut stürmen sie dahin. Nun sind schon die freundlichen Villen Wannsees erreicht. Schmucke Bootshäuser, reich geflaggt, grüßen die Läufer. An den Straßen stehen wanderfrohe Menschen, die erst staunend, bald freudig bewegt, das farbenreiche Bild der kämpfend Vorübereilenden schauen.

Hürdenlauf. Phot. M. Rosenberg, Berlin.

1) Geschrieben 1910 als Leitartikel der „Denkschrift zum Stafettenlauf Potsdam—Berlin über 25 km um den Kaiserpreis".

Jetzt beginnt der Wald. Zitternd rauscht's in den Kronen knorriger Eichen, alter Buchen. Die Morgensonne küßt die roten Stämme märkischer Kiefern, und die feinen, zahllosen grünen Nadeln wispern, als wollten sie die Kraft und Schnelligkeit des Menschen bewundern. Denn ein wundersames Schauspiel ist's, das sie sehen. In diese Waldpracht hineingezaubert der Kampf der Läufer in ihren buntfarbigen Gewändern! Hier kämpfen zwei sturmerprobte Kämpen, der eine schwarz, der andere weiß gekleidet, mit nicht zu erlahmender Energie den Hügel hinauf — hinab, durch Sand, durch Gestrüpp — über Stock und Stein. Ihr Körper federt wie Stahl; heiß glühen die Wangen, und aus den Augen blitzt der Wille zum Sieg. Ein Bild teutonischer Urkraft! — Dort eilt ein leichtfüßiger Jüngling jauchzend an seinem Gegner vorüber. Alles drängt vorwärts, alles kämpft!

Nun hört der Wald auf. Da ist schon die Heerstraße, ein Wahrzeichen der Stadtkultur. In dichten Reihen stehen die Menschen, wartend. „Sie kommen!" so summt's durch den Menschenschwarm. Und schon stürmt der erste Läufer vorbei. Er möchte sich Adlerflügel wünschen, denn schier an den Fersen haftet der nächste — und weit, o so weit ist noch der Weg. Jetzt folgen all die andern. Immer lebendiger wird's. Automobile rattern und knattern; schrill tönen die Glocken des Riesenschwarmes der Radfahrer; lauter und lauter werden die Rufe der Tausende von Zuschauern; dazwischen wieder das Rollen der Wagenräder, das Geräusch der Elektrischen, der Hufschlag der Pferde. So tost's und braust es um die Läufer herum. Und stärker, immer mächtiger wird dieses flutende Meer.

Schillertheater — Knie — Hochschule — Charlottenburger Brücke — Bahnhof Tiergarten — vorbei ist alles.

Hinein in den heute von Menschen wimmelnden Tiergarten! Jetzt beginnt der Endkampf. Draußen im Walde rang die ausdauernde Kraft, gepaart mit der Technik. Hier auf den schönen glatten Straßen ist der Kampfplatz der schnellfüßigsten Kurzstreckenläufer. Wie vom Winde getragen, wird die Stafettenbotschaft jetzt vorwärts gebracht.

Die Siegessäule ragt auf, kündend von den Taten eines gesunden Volkes. Doch zuerst geht's noch an den mamornen Standbildern der Siegesallee vorbei, ehe der letzte Läufer unter dem lawinenartig gewachsenen Orkan von Menschenstimmen das Zielband zerreißt, jubelnd kündend, wie der Siegesbote von Marathon: „Wir haben gesiegt!"

Ja wir haben gesiegt! Weit ist der Weg gewesen. Schier unüberwindliche Hindernisse haben sich vor uns aufgetürmt. Denn wohin war unsere Zeit geraten! Der



Stabwechsel. Phot. M. Rosenberg, Berlin.

Sinn für das Natürlichste, für die Schönheit und Gesundheit unseres Körpers, war verloren gegangen. Wer kannte noch der Alten Weisheit: „Eine gesunde Seele in einem gesunden Leib?" Heute, wo wir auf dem Wege sind, den Leibesübungen ihr Recht zu geben, staunen wir über das finstere Mittelalter, in dem man so wahnsinnig vernarrt war, Menschen, die ihren Körper in Sonne, Luft und Wasser stählten, als vom Teufel besessen zu bezeichnen. Und wenn's auch bei uns besser geworden ist — noch ist viel, viel zu tun. Predigt man nicht heute noch, daß der Lauf gesundheitsschädlich wirkt? Ist nicht all das junge Blut, das hier den klassischen Stafettenlauf Potsdam—Berlin bestreitet, in seiner blühenden Gesundheit und frohen Begeisterung ein unwiderlegbarer Beweis für den Unsinn dieser Behauptung?! Was sollen wir erst noch den Ausspruch unserer besten Ärzte anführen, wenn man's mit eigenen Augen schauen kann, wie Lauf und Kampf Körper und Seele stärken.

Was ist Sport schließlich anderes als ein Spiel freier Kräfte mit Betonung des Kampfes, der als Voraussetzung ein Bewußtsein des eigenen Könnens und ein festes Wollen fordert. Selbständiges Handeln ist dem Sport wesenseigentümlich. Gewiß, wir lehren: „Du sollst keinen Besseren haben neben dir, sollst strebsam sein in jeder deiner Handlungen! Kämpfe, denn du mußt siegen!" Aber wir fordern auch: „Du sollst dich in allem, was du besitzest und bist, zur Vollendung, zur Reife bringen. Nicht einen Sieg um jeden Preis. Im heißen Feuer des Kampfes muß dein Charakter lauter bleiben wie Gold."[1])

Es ist ein erhebendes Bewußtsein zu wissen: wir arbeiten für Volksgesundheit und Wehrkraft. Der Sport tut das, wenn er Hunderttausende für Leibes- und Kampfübungen begeistert. Und seinen Siegeszug wird niemand aufhalten können; denn eine gesunde Idee kann weder untergehen, noch spurlos verebben. Darum das Wort: „Und unser ist die Zukunft!"

Heute ist der olympische Sport, einer der schönsten Zweige des großen Ganzen, zu allen denen getreten, die auch in seinem Sinne arbeiten, um mit ihnen in friedlichem Kampfe um des Kaisers Preis zu ringen. Von Jahr zu Jahr schwillt die Zahl der Läufer für Potsdam—Berlin an. Denn dieser Kampf ist mehr als ein Wettlauf; er offenbart dem Sehenden, daß unser Volk noch wehrkräftig und kampfesfroh ist. Und diese große Tat gibt uns den Mut, stolz zu jubeln:

„Und unser ist die Zukunft!"

Die Stafette ist also ein Mannschaftskampf. Man kennt neben ihr noch ein Mannschaftslaufen, bei dem nicht der einzelne, sondern die Mannschaft, welche häufig sechs bis acht Teilnehmer zählt, gewertet wird, indem entweder das Eintreffen ihres letzten Mitgliedes oder die Durchschnittsleistung ihrer Glieder, nach Punkten berechnet, entscheidet. Dieser Wettbewerb löst moralische Werte aus. Denn der einzelne muß für das Ganze wirken; er darf nicht aufhören zu laufen und selbstsüchtig handeln, wenn er den anderen nicht den Erfolg rauben will. Deshalb werden auch vom deutschen Sport diese Wettkämpfe mit Recht stark gepflegt.

Etwas vom Lauftraining.

Die gedrängten Ausführungen über die Arten des Laufes bedürfen einer allgemeinen Ergänzung. Ein Lauf ist erst dann eine sportliche Übung, wenn er ausgeführt wird im Wettstreit mit anderen oder mit dem Willen, das eigene Können zu stärken. Der Wettlauf oder das „Rennen" stellt nicht nur Anforderungen an körperliche Kraft, sondern auch an Überlegung und Wollen.

1) Aus C. Diem „Treibt Sport", Werbeschrift für Deutschlands Jugend.

Der sportliche Kampf hat geradezu eine Kultur erlangt. Neben der Technik kommt nämlich die Taktik, das Verhalten im Wettkampf, für den Sieg in Betracht. Hierfür ist noch immer die Erfahrung, die eigene oder die Geübterer, die beste Lehrmeisterin. Außerdem entscheidet bei gleicher Begabung das überlegtere Üben, die verständnisvollere Vorbereitung, das Training. Ich preise es als höchsten Vorzug des Sports, daß er dieses Training von jedem gebieterisch fordert. Dadurch wird er zur Lebensschule.

Vom Allgemeintraining sei später die Rede. Es ist die Vorbedingung des speziellen Lauftrainings, für das nur einige Leitsätze gegeben seien:

1. Täglich laufen.
2. Stets auf guten Stil achten.
3. Die Schnelligkeit langsam und gleichmäßig steigern.
4. Die gewählte Strecke (Spezialstrecke) nach der Uhr mit Höchstgeschwindigkeit laufen als Vorbereitung auf Rennen.
5. Das Training für Rennen nur fünf Monate lang durchhalten.
6. In den sieben anderen Monaten fleißig waldlaufen und Rasenspiele betreiben.
7. Unter Aufsicht eines anderen, Besseren üben.
8. Stil und Taktik der Meister beobachten und zum Vorbilde nehmen.

Allgemeines über den Lauf.

Der Lauf ist die wichtigste athletische Übung. Er bildet den Körper nicht einseitig aus. Wird er nicht untrainiert als Wettkampf gepflegt, so ist er auch nie schädlich. Ein vernünftiges Lauftraining stärkt vielmehr Muskeln und Organe. Es gibt keine bessere Lungengymnastik als den Lauf! Zwar ist seine Form recht vielgestaltig, doch empfiehlt sich stets eine Ergänzung durch Werfen und Springen.

Der Sprung.

„Weit von hier grabt mir den Graben. ..." Eine jubelnde, stolze Kraft tönt aus diesen Worten des hellenischen Sängers. Ist der Sprung denn nicht wie ein jauchzendes Aufbäumen des kraftvollen Körpers, den es drängt zum kühnen Satz über Graben und Wehr? Frische und Spannkraft des Leibes zeigt und gibt der Sprung. Findet der Jüngling nicht genügend natürliche Hindernisse, die er mutig nimmt, so soll er sein Können messen im Streit mit anderen, besseren Weggenossen. Auch der Sprung weist mannigfache Formen auf. Doch hier sei nur seiner wertvollsten sportlichen Arten gedacht.

Der Weitsprung.

Die nahe Verwandtschaft des Sprunges mit dem Lauf läßt der Weitsprung erkennen. Nur ein guter Läufer kann weit springen; denn der Anlauf ist das wichtigste für die Erzielung guter Leistungen.

Ein tüchtiger Weitspringer mißt zuerst den Anlauf aus, der wenigstens 30 m lang sein soll. Der Absprung geschieht von einem 10 cm breiten, in

die Erde gelassenen Balken. Durch unablässiges Üben, genaue Einteilung der Anlaufbahn muß man dahin gelangen, stets vom Balken abzutreten, weil er durch seine Härte die Entfaltung größter Sprungkraft gestattet. Der Anlauf geschieht mit voller Geschwindigkeit. Jedes Stoppen, Abirren hemmt die Bewegung und damit den Vorwärtstrieb. Man gewöhne sich daran, stets mit demselben Fuß abzuspringen, was die Sicherheit und Fertigkeit im Springen erhöht. Während das Sprungbein kräftig vom Balken abstößt, wird das andere Bein energisch hoch an die Brust gerissen und dann das Sprungbein nachgeholt. So zusammengekauert fliegt der Körper durch die Luft und zwar je höher, um so weiter. Es ist eine törichte Unkenntnis der Bewegungsgesetze zu wähnen, man müsse darauf Bedacht nehmen, die Beine recht weit nach vorn zu bringen. Dafür sorgt schon der schnelle Anlauf. Wie weit man es bringen kann, hat uns der Ire O'Connor bewiesen, der 7,605 m (ohne Sprungbrett!) übersprang. Und nur 1/2 cm weniger schaffte der Olympionike des Jahres 1912.

Neben dem Weitsprung mit Anlauf pflegt der Sport noch den Weitsprung aus dem Stand, bei dem die Arme durch energisches Vornaufwärtsschleudern mitwirken müssen, wenn nicht die Sprungkraft der Beinmuskeln die Arbeit allein leisten soll.

Auch der Dreisprung ist ein Weitsprung, mit dem er die Art des Anlaufes gemeinsam hat. Entweder führt man mit dem Sprungbein, vom Balken aus gerechnet, drei Sprünge aus, oder man wechselt die Füße, wodurch aber eine kleine Hemmung eintritt. Bei einem Dreisprung von über 15 m Länge, wie er öfters vollführt wurde, beträgt der erste Sprungschritt über 6 m, der zweite immer noch fast 5 m, und der dritte schafft den Rest. Zwar kennt man auch einen Dreisprung ohne Anlauf; aber er wird wenig gepflegt.



Weitsprung. Phot. Gebr. Haeckel, Berlin.

Der Hochsprung.

Viel weniger Bedeutung hat der Anlauf für den Hochsprung. Er dient nur dazu, die Sprungmuskeln und die Nerven zu erregen. Darum ist es gleichgültig, ob er kurz oder lang gewählt wird. Nur gleichmäßig soll er sein, damit stets die festgelegte Absprungstelle erreicht wird. Der Sport verwirft das Sprungbrett des Turnens als unnatürlich. Er benutzt auch eine Latte, keine Schnur, zur Höhenfestlegung. Trotzdem hat ein Amerikaner dank einer durchdachten Technik eine Höhe von

2,06 m übersprungen. Wie im Streckenlaufstil kennt man im Hochsprung einen englischen, besser aber schottisch genannten, Stil und einen amerikanischen.

Beim schottischen Hochsprung erfolgt der Anlauf schräg von der Seite. Das innen befindliche Bein wird beim Absprung mit dem äußeren hoch geschleudert, der Rumpf im Hüftgelenk gebeugt und über die Latte gelegt und die Füße werden nun nacheinander hinübergebracht. Das schnelle Ineinandergreifen dieser Bewegungen ergibt eine wohlgefällige Sprungart, die recht vorteilhaft ist.

Hans Liesche, der Gewinner der silbernen Olympia-Medaille 1912, beim Hochsprung.
Phot. Gebr. Haeckel, Berlin.

Noch nützlicher erweist sich aber der amerikanische Stil, bei dem der Schwerpunkt des Körpers beim Überspringen tatsächlich unterhalb der Latte bleibt. Dadurch wieder ist eine bessere Ausnutzung der Sprungkraft möglich. Man läuft bei dieser Sprungart von vorn an. Erfolgt der Absprung mit dem linken Fuß, so wird erst das rechte Bein etwas linksseitwärts über die Latte gehoben. In diesem Reitsitz beugt sich der Körper stark nach vorn hin zur Absprungstelle, während der linke Arm mit einem Ruck den Körper mit dem Gesicht der Latte zuwendet und das linke Bein stark gebeugt gegen die Brust genommen wird. Danach schnellt der Körper wieder gerade, wodurch der Springer mit dem linken Fuße zuerst den Boden jenseits der Latte berührt. Erfolgt der Absprung mit dem rechten Fuß, so ist jede Bewegung natürlich wieder gleich. Nun hat aber jener Weltrekordmann, der zum ersten Male die 2 m-Höhe übersprang, eine neue Technik ausgeklügelt, die zwar weniger sicher als die sogenannte amerikanische ist, bei der der Springer den großen Vorteil hat, im Moment des Überspringens das Gesicht der Latte zugekehrt zu haben, die dafür aber das Nehmen größerer Höhen ermöglicht. Der Anlauf erfolgt hier auch von der Seite. Nun aber geschieht der Absprung mit dem *inneren* Fuße, nicht wie beim schottischen Stil mit dem äußeren. Beide Beine werden möglichst hochgeschleudert und über die Latte durch Scheren gebracht. Sofort wird dann der Rumpf mit der Brustseite über die Latte „gewälzt". Eigentlich wird also der Körper um die Sprunglatte in seiner Längsachse herumgedreht. So interessant diese Technik aussieht, empfehlenswerter ist die amerikanische.

Beim *Hochsprung ohne Anlauf* benutzt man den schottischen Sprung. Der Anlauf fällt natürlich fort, und der Absprung erfolgt mit beiden Füßen. Auch helfen die Arme durch Schwingen den Auftrieb zu verstärken. Aber

das Überwerfen des Rumpfes und der Beine erfolgt genau so wie beim Sprung mit Anlauf. Nur achte man darauf, zuerst einfach in die Höhe zu springen, ehe die eigentliche Sprungphase einsetzt.

Der Stabsprung.

Die Verbindung des Hoch- und Weitsprunges, der Weithochsprung, stirbt langsam aus, während der Hochsprung mit dem Stabe immer neue Freunde gewinnt. Er wirkt, gut ausgeführt, recht eindrucksvoll, erfordert aber viel Kraft und Mut, besonders bei großen Höhen.

Wir haben in unserem Vaterlande wenig gute Stabspringer, die auch nicht an die Ausländer, die fast 4 m überspringen, heranreichen. Eine gute Technik mangelt ihnen, die jeder Stabspringer sich zuerst aneignen sollte.

Als Stab benutzt man am besten einen leichten, aber festen Bambusstab, der mit Zwiegriff gefaßt wird. Der Springer nimmt einen schnellen und kräftigen, mindestens 20 m weiten Anlauf, und läßt den Stab in ein etwas vor der Sprunglatte gegrabenes Loch gewissermaßen „hineinrennen". Dabei wird die untere Hand blitzschnell an die obere, die bei großen Höhen tiefer als die zu nehmende Höhe liegt, geführt und der Körper aufwärts geschwungen. Danach erfolgt im Handstand eine halbe Drehung, während der im Hüftgelenk nun stark gewinkelte Körper über der Latte schwebt, von der er durch Abdrücken der Hände vom Stabe und den Anlaufschwung wegkommt. Es ist einleuchtend, daß das Herunterfallen nicht zu regeln ist; aber der Stabsprung ist auch keine Übung für Mädel, sondern für Jünglinge und Männer. Und denen wird sie Freude machen.



Pasemann, Inhaber der deutschen Bestleistung, beim Stabsprung. Phot. Gebr. Haeckel, Berlin.

Allgemeines vom Springen.

Zum erstklassigen, hochwertigen Springer gehört eine gute Veranlagung. Durch Technik und fleißiges Üben jedoch kann es jeder in seinen Grenzen zur Vervollkommnung bringen. Aber selbst für den Begabtesten gilt auch hier das Wort: „Ohne Fleiß kein Preis". Der Anfänger beginne erst einmal mit dem Weit- und Hochsprung, übe auch die Standsprünge, um



Kugelstoßer vor dem Wurf.
Phot. M. Rosenberg, Berlin.

seine Sprungfähigkeit zu erhöhen, und versuche fortschreitend auch die schwierige, schöne Kunst des Stabspringens. Für den Spezialisten im Springen aber gilt der Rat, den Lauf und Wurf ebenfalls zu pflegen; denn man springt wirklich nicht nur mit den Beinen, sondern auch mit dem Oberkörper.

Der Wurf und Stoß.

Die Waffen der Naturvölker gründen sich auf Wurf und Stoß mit der reinen Körperkraft und Gewandtheit. Die Nutzbarmachung der Explosionskraft mußte sie zwar im modernen Kriege verdrängen, aber der Sport hat sie erhalten zum Vorteil körperlicher Tüchtigung. Von den Hellenen hat er den Diskus und in germanischer Form den Speer übernommen, von unseren nordischen Vorfahren den Stein und die daraus geformte Kugel. Darum kennt die Athletik für die Wurfübungen diese Geräte. Auch im Werfen hat der nimmer rastende menschliche Geist gearbeitet und Techniken geschaffen, mit deren Hilfe wir Leistungen vollbringen können, wie sie selbst für unsere urwüchsigen Ahnen erstaunlich gewesen sein mögen.

Vom Kugelstoßen.

Am einfachsten von allen Wurfübungen ist das Kugelstoßen; deshalb benutzt man es als die beste Einführung in die „Kunst der Starken".

Die gebräuchliche eiserne Kugel wiegt $7^1/_4$, die leichtere, zum Üben geeignetere, 5 kg. Gestoßen wird aus einem Kreise von 2,13 cm Durchmesser. Der Anlauf ist also beschränkt. Diese Tatsache hat die Technik stark beeinflußt.

Der Werfer nimmt die Kugel in die Hand, möglichst in die Finger, damit auch ihre Kraft ausgenutzt werden kann, und legt sie auf die Schulter dicht an den Nacken. Mit den Füßen stellt er sich an den Rand des Kreises. Die beschwerte Schulter ist von der Wurfrichtung möglichst weit entfernt. Das gesamte Körpergewicht liegt dabei, wenn der Athlet „rechts" stößt, auf dem rechten Bein, dem Standbein, während das linke, das Spielbein, einen Schritt vorwärts gestellt, den Boden nur leicht berührt oder gar durch Pendeln die Konzentration der Nerven verstärkt und die Auslösung des Willensimpulses erleichtert. Nun erfolgt ein Sprung mit dem Standbein bis zur Mitte des Kreises. Danach wird das Spielbein einen Fuß vom Rande entfernt aufgesetzt, aber sofort wieder weggezogen, weil durch den kräftigen Rückwärtsschwung des ausgestreckten linken Armes der Körper

gedreht wird, so daß die rechte Schulter nach vorn kommt und das rechte Bein dicht an den Rand des Kreises gelangt. Diese Rotation des Körpers überträgt sich auf die Kugel, wenn nun der gebeugte rechte Arm energisch gestreckt, die Kugel also fortgestoßen wird. Nur mit Hilfe dieser Technik lassen sich mit der $7^1/_4$ kg-Kugel Würfe von über 15 m ausführen. Selbstverständlich ist ein großer, schwerer Körper mit langen Armen viel günstiger für Wurfübungen veranlagt als ein kleiner, leichter. Ein wirklich hervorragender Kugelstoßer muß also geboren werden. Aber zur Begabung wird stets der Fleiß im Üben kommen müssen.

Der Speerwurf.

Bei unseren stammverwandten Nordgermanen hat eine sportliche Übung sich Volkstümlichkeit errungen. Als ich im Sommer durch schwedisches Land wanderte, da sah ich überall auf Wiesen und Feldern die Jugend und das Wehrvolk den schlanken Speer kraft- und kunstvoll schleudern. Auf dieser breiten Grundlage konnten dann so hervorragende Leistungen erstehen, wie sie die in diesem Jahre von den Finnen und Schweden gezeigten Würfe von 61 und 62 m darstellen. Hoffentlich gewinnt der Speerwurf auch im germanischen Großstaat gleiche Verbreitung.

Der aus Eschenholz gefertigte Speer ist 2,60 m lang, hat vorn eine Eisenspitze und wiegt 800 g. An seinem Schwerpunkt ist er umwickelt. Dort faßt der Werfer mit der vollen Hand an. (Man hält den Speer nicht wie einen Federhalter!)

Beim Werfen nimmt man zuerst einen langen, schnellen Anlauf. Der Speer liegt dabei fest in in der Hand dicht über der Schulter, genau in der Wurfrichtung. Ungefähr 10—5 m vor der Abwurfsstelle wird er energisch nach hinten gerissen, so daß der Wurfarm gestreckt ist, und sofort wieder nach vorn geschleudert, ohne aus der Wurfrichtung zu kommen. Von der Schnelligkeit dieser Bewegung hängt in der Hauptsache die Wurfweite ab, wenn auch Anlaufsgeschwindigkeit und Kraft ebenfalls mitsprechen.

Leider hat sich noch ein sogenannter „freier Stil" im Speerwerfen gebildet. Dabei wird der Speer mit seinem Schaftende auf einen Finger gesetzt und nun wie ein Ball über den Kopf geschleudert, oder der gestreckte Arm wirkt wie ein bewegter Hebel, dessen Schwung der freie Arm durch heftiges Zurückschwingen noch verstärkt. Damit der Speer beim Anlauf nicht nach vorn überfällt, hält ihn die Wurfhand oder die unbeschwerte

Speerwurf.
Phot. Sport & General, London.

leicht fest. Aber diese unschöne, wohl auch unnatürliche Speerwurfart, die nicht einmal weitere Würfe zuläßt, wird hoffentlich bald völlig ausgerottet sein.

Der Diskuswurf.

Wer kennt nicht den Myronschen Diskuswerfer in seiner Harmonie von Schönheit und Kraft? Die Hellenen wußten wohl, daß der Athlet mit der Wurfscheibe ein ideales Bild edler männlicher Formen bietet. Darum zeugt es von Verständnis künstlerischer Kultur, wenn heute der Diskuswurf zu neuem Leben ersteht.



Diskuswurf.
Phot. M. Rosenberg, Berlin.

Der im Sport gebräuchliche Diskus wiegt 2 kg und hat einen Durchmesser von 22 cm. Er besteht aus Holz mit einem glatten Eisenrande und einem Metallkern. Die Scheibe muß am Rande mindestens 1 cm schwächer sein als in der Mitte. Geworfen wird aus einem Kreise von 2,50 m Durchmesser. Der Diskus wird in die flache Hand gelegt, die hin und her pendelt, ehe der Körper im Dreischritt um seine Längsachse gedreht wird. Dieser Dreischritt, mit dem man den Kreis durchschreitet, wird durch einen energischen Körperschwung wie beim Kugelabwurf beendet. Der Diskus muß aus der Hand, deren Rücken beim Abwurf oben ist, völlig flach fliegen. Die Technik des Diskuswurfes erfordert zur Einzelbeschreibung einen weiten Raum, der hier nicht zur Verfügung steht. Gesagt sei nur, daß die Rotation des Körpers dem Gerät den Hauptschwung gibt. — 46,22 m hat der Finne Taipaleden Diskus geschleudert und damit trotzdem noch lange nicht seine Fähigkeiten voll erschöpft. Der Diskuswurf erfordert eben viel technische Feinheiten, die erst in jahrelanger, aber interessanter Arbeit angeeignet werden können.

Allgemeines vom Werfen.

Die drei näher behandelten Wurfarten sind nur die wichtigsten. Neben ihnen kennt die Athletik noch den Steinstoß, das Kugel-, Hammer-, Gewichts-, Schleuderball- und Kricketballwerfen. Im Prinzip sind sie einander alle ähnlich. Wer ein Wurfgerät gut beherrscht, wird auch die anderen meistern. Gewiß spricht ein großer, kräftiger Körper günstig für die Erzielung von Bestleistungen mit. Aber rastloser Fleiß beim Üben erzwingt

den Erfolg auch. Nur darf man über dem Werfen nicht den Lauf und Sprung vergessen, der dem Körper Elastizität wahrt.

Der Mehrkampf.

Den Griechen war der Mehrkampf die Krone der Gymnastik. Ihr Pentathlon, aus Laufen, Weitsprung, Speer-, Diskuswurf und Ringen bestehend, verrät eine denkende Zusammenstellung der Übungen. Denn der Mehrkampf soll dem gleichmäßig gebildeten Athleten Betätigung gewähren, den schönsten Sieger gebären. Um dieses Ziel zu erreichen, wählte man die genannten Übungen. Wir kennen heute noch andere Zusammenstellungen, sogar schwierigere. Stets wird aber der Sieger eines solchen Wettbewerbs ein Könner im Lauf, Wurf und Sprung zugleich sein müssen. Jeder sogenannte Spezialist muß einen gleichmäßig ausgebildeten Körper besitzen; nur dann kann er auf „seinem" Gebiete, wohin ihn Anlage und Wahl getrieben haben, wirklich Hervorragendes leisten. Eigentlich ist also jeder tüchtige Athlet ein Mehrkämpfer. Aber im engeren Sinne bezeichnet man im Sport nur jenen als Mehrkämpfer, dessen Vielseitigkeit seine Eigenart und Größe ist.

Training und Wettkampf.

Sport kann jeder ohne Schaden treiben, der Mäßigung und Selbstzucht zu üben weiß. Früh beginnen und nie aufhören zu üben heißt es, wenn der Sport ein Gesundbrunnnen für Körper und Gemüt sein soll. Wer im Wettkampf um Sieg und Ruhm ringen will, der frage zuerst den Arzt, ob die Organe das notwendige harte Training aushalten können. Leider macht man den Sport viel verantwortlich, ohne zu prüfen, wo die wirklichen Ursachen etwaiger Schäden liegen. Im Training selbst aber ist Enthaltsamkeit die Grundbedingung des Fortschritts. Diät halten und regelmäßigen Tageslauf pflegen, früh schlafen gehen und emsiges Üben auf dem Sportplatz machen das oft gesuchte Geheimnis des erfolgreichen Trainings aus. Gewiß fordert der Sport also viel; — er gibt auch reichlich wieder.

Die deutsche Organisation der Leichtathletik.

In den technischen Erörterungen sind die Bestimmungen der „Deutschen Sportbehörde für Athletik" grundlegend gewesen. Dieser Sportverband, kurz D. S. B. f. A. genannt, hat Gesetze geschaffen, nach denen ein geregelter Sportbetrieb allein stattfinden kann. In der D. S. B. f. A. sind sämliche guten deutschen Athletikvereine vereint, die sich auch alle die Pflege des Jugendsports angelegen sein lassen. „Grau ist alle Theorie", wenn sie nicht durch das gute Beispiel Besserer und richtige Anleitung ergänzt wird. Das geschieht aber in den Jugendabteilungen der Sportvereine. Wer daher ernsthaft Leichtathletik treiben will, der trete einem Verein der D. S. B. f. A. bei.

Übrigens versendet die Geschäftsstelle der D. S. B. f. A. in Berlin, Ziegelstr. 3, auf Wunsch auch gern eine vom Schreiber dieser Zeilen verfaßte Einführung in die Leichtathletik, die Fingerzeige gibt, wie man es anfangen soll, leichtathletischen Sport zu pflegen.

Ein Schlußwort.

So mancherlei wäre diesen Bemerkungen anzufügen. Weder von den Sportplätzen, der Rennkleidung, der Geschichte der Leichtathletik, noch von vielem anderen Erwähnenswerten habe ich gesprochen. Vollständiges wollte dieser kurze Abriß auch nicht bieten. Nur die Anregung sollte der junge Leser mitnehmen, Athletik zu treiben oder diesem Sportzweig Verständnis entgegenzubringen.

Es scheint im deutschen Vaterlande die Saat, die der Sport mit gesät hat, aufzugehen. Überall regt sich frisches neues Leben. Das junge Deutschland besinnt sich auf seine Pflicht sich und seinem Volk gegenüber. So wird es erstarken der Welt zum Trutz, dem Vaterland zum Schutz.

Ihr Jungdeutschen, steht auf, stählt den Arm zu Kampf und Tat! Es kommen große Tage; denn die Welt wird uns und euch eng werden. Dann mag die alte deutsche Streitlust entflammen, die der Sport nährt und wach hält.

Nur einen einzigen Faden am großen Menschheitskleide hilft der Sport spinnen; ja! Aber doch gilt's auch in ihm:

„Hier winden sich Kronen
In ewiger Stille;
Die sollen mit Fülle
Die Tätigen lohnen!
Wir heißen euch hoffen.“ (Goethe.)

Waldlauf.

„Denn das ist deutschen Waldes Kraft,
Daß er kein Siechtum leidet
Und alles, was gebrestenhaft,
Aus Leib und Seele scheidet."

Scheffel.

Von allen athletischen Übungen deucht mir der Querfeldeinlauf die erfrischendste zu sein. Er bringt uns hinaus in die Natur, läßt uns unsere jungen Kräfte prüfen, unsere elastischen Glieder recken und strecken, und dies alles im Freien, unter stets wechselnden Bedingungen.

Kräftig muß man dazu sein, gesund und geübt. Der Lauf darf einem nicht zur Anstrengung werden. Wenn es in flottem Tempo eine halbe Stunde lang über den elastischen Waldboden dahingeht, ab und zu im Satz über einen Graben, über einen Busch, Berg hinauf, hinab, dann müssen die Lungen noch ruhig ihre Arbeit verrichten, das Herz darf seinen Takt nicht gar zu sehr beschleunigen, und nicht einen Moment darf der Körper das Empfinden eines Schwächegefühls haben. Wer so einen Querfeldeinlauf bewältigen kann, für den ist er ein tiefer Genuß, der schöpft Wohlgefühl aus der anscheinend harten Arbeit, dessen Sinne werden frei von den Eindrücken des hastenden Alltags, er kostet den klaren Quell der verjüngenden Natur.

Ein Siegergefühl durchrieselt den Körper, frisch und froh.

Wie wenige schaffen sich diesen Genuß, der dem Körper eine Spannkraft verleiht, die über den nächsten Tag hin noch anhält. Wie verweichlicht und verzogen ist unser Geschlecht, das bei jedem wehenden Atem, bei jeder schlagenden Brust und bei jedem schweißbedeckten Antlitz schon in Wehklagen und in Bedauern ausbricht. Wie lange wird es noch währen, bis die verzärtelten Anschauungen über den Haufen gerannt sind, bis es sich alle jungen Burschen — und wieviel Jahrzehnte lang können wir jung sein, wenn wir es nur wollen, — zu einem Vergnügen machen, in leichter Kleidung, mit nackten Armen und Beinen, im Laufschritt durch die Heide zu sausen.

Das Frühjahr, der Herbst und der Winter verschaffen uns diese Wonnen. Im Sommer, wenn der behäbige Bürger langsam durch den Wald wandelt, bleiben wir fern. Wenn er plötzlich die wilde Jagd im Walde sähe, ein Herzschlag könnte seinem Leben ein Ende bereiten. In den Tagen aber, in denen der Herbstwind das Laub von den Bäumen schüttelt, und die kalte Luft durch jeden Überzieher weht, oder wenn die ersten Knospen hervorbrechen, oder wenn gar der weiße Schnee die Erde verhüllt, dann ist der Wald unser Revier. Kein Gendarm verleibt unsere Namen seinem Notizbuche ein „wegen Veranstaltung eines nicht genehmigten Wettlaufes", kein Mitleidsruf tönt uns von ängstlichen Frauenlippen entgegen, und die Gesundheit unseres Verstandes wird von keinem Philister in bange Zweifel gezogen.

Laßt mich erzählen, wie wir es treiben.

Je einmal in der Woche treffen wir uns. Bald sind die Kulturhüllen mit dem Sportgewand vertauscht, und mit heidi geht es hinaus in den Wald. Der an der Spitze führt in elastischem Schritt in den schwarzen Rachen hinein. Die letzte Laterne wirft noch einige Lichtstreifen zwischen den Bäumen hindurch; dann nimmt uns das schweigende Dunkel auf. Allein der matte Schimmer der Sterne am Himmelszelt und der schwache Schein des weißen Trikots des Vordermannes sind unserem Auge wahrnehmbar. Der Führer kennt Weg und Steg, unbeirrt leitet er uns durch des Waldes Dunkel, an das sich die Sinne allmählich gewöhnen. Ab und zu warnt ein lautes „Achtung!" vor einem heimtückischen Baumstumpf, ab und zu kündet ein kerniger Ausruf von unliebsamer Berührung. Bald federt der glatte Waldboden wie ein Sprungbrett, bald stapfen wir im tiefen Sande eines Reitweges. Knie hoch, ist die Losung, und die Augen auf! Ein hellschimmerndes Band, ein kleiner Wassergraben wird übersprungen, ein glatter Waldweg gibt Gelegenheit zu vollem Tempo, das dann quer durch das Gestrüpp wieder gemäßigt wird. 3, 4, 5 km sind so in der kühlen Nachtluft ohne Pause zurückgelegt. Endlich schimmern wieder die Lichter des Bahndammes durch das Dunkel, von denen unser Lauf ausgegangen war. Fast geblendet geht es nun ins Licht, wo uns der Boden taghell erleuchtet scheint und die Beine zum letzten Spurt einsetzen. Tiefatmend erreichen wir wieder unser Heim.

Ein anderes Bild. Wieder sind wir zu fröhlichem Wettlauf zusammengekommen. Doch der Wald hat uns in einem anderen Gewande empfangen. Kein loses Herbstlaub raschelt mehr unter unseren flüchtigen Füßen, keine undurchdringliche Finsternis lagert zwischen den schlanken Föhren. Ein weißes Tuch ist über den Boden gebreitet, auf allen Ästen baut sich eine dicke Schneeschicht auf, und von der Windseite der Bäume leuchtet uns eine weiße Kruste entgegen. Winterlandschaft ... Wohin man auch blickt: Schnee, nichts als Schnee. Das verschneite Geäst gewährt wie ein Silberschleier den Ausblick nach dem nachtschwarzen Winterhimmel, die blinkenden Sterne vermögen kaum diesen Glanz zu überstrahlen, und uns umgibt eine Helle, als ob der Schnee der Nacht zum Trotz das Tageslicht gefangen hätte und es uns zu Ehren wieder ausstrahlen ließe ...

Kaum kann man seinen Vordermann im weißen Trikot gegen den Schnee, der fast kniehoch lagert, erkennen; wo kein festgetretener Weg ist und wir im hohen Schnee stapfen müssen, wird aus dem leichtathletischen ein schwerathletisches Vergnügen. Unsere Führer, die dieses Stück Wald wie ihre Tasche kennen, haben bald Steg und Weg verlassen und führen uns durch Gestrüpp, durch Berg und Tal. Seltsam hallen die Rufe durch die nächtliche Stille, aus der Ferne klingt das Hundegebell der ob dieser unverständlichen Ruhestörung erbosten Vierfüßler. Die klare Winterluft, die uns erst das Wasser in die Augen trieb, hat uns die Lungen gereinigt. Jedes Kältegefühl ist durch den Lauf verschwunden, im Gegenteil, die nackten Beine, die Schritt für Schritt im Schnee stampfen, fangen geradezu an zu brennen. Als uns der Rückweg dann aber wieder festen Weg bescherte, da waren auch die Mutigsten unter uns des un-

behinderten Laufes froh. In einer halben Stunde hatten wir unseren Ablaufsort wieder erreicht. Kaum vermochten wir uns von dem winterlichen Wald zu trennen.

Jugendlust und Jugendmut strömt aus allen denen, die an solcher Arbeit Freude empfinden, weil sie weggeführt werden von der Schreibstubenarbeit und der unnatürlichen Form unseres Kulturlebens. Tut es ihnen nach!

Ringkampf.

„In der Männer Herrschgebiete gilt der Stärke trotzig Recht". Schiller.



Brücke. Phot. Berliner Illustrations-Gesellschaft.

Die Hellenen, deren Vorbild uns noch heute in den meisten Fragen körperlicher Zucht richtunggebend sein kann, haben dem Ringkampf bei ihren sportlichen Kämpfen stets eine besondere, überragende Rolle eingeräumt. Das lehrt schon ein Blick auf die Wettkampfbestimmungen ihres athletischen Fünfkampfes (Pentathlon), der die Grundlage ihrer Leibesübungen bildete. Die Feststellung der endgültigen Sieger erfolgte da nämlich in der Weise, daß in jeder der fünf Übungen (Schnellauf, Weitsprung, Diskuswurf, Speerwurf und Ringkampf) Ausscheidungen vorgenommen wurden, so daß zu jedem folgenden Wettbewerb immer nur diejenigen zugelassen wurden, die in dem vorhergehenden einen Platz belegt hatten. So verminderte sich die Zahl der Teilnahmeberechtigten von einer Übung zur anderen, bis sich endlich in der letzten Konkurrenz die beiden Athleten gegenüberstanden, die den endgültigen Sieg unter sich auszutragen hatten. Dieser letzte, entscheidende Kampf war stets das Ringen. So konnte es zwar bisweilen vorkommen, daß ein siegreicher Fünfkämpfer im Lauf, Sprung oder Wurf anderen den Vorrang hatte lassen müssen; eine Niederlage im Ringkampf aber hätte ihn selbst bei unbestrittenem Erfolge in den vier anderen Übungen sofort des Sieges verlustig gehen lassen. Solch hoher Wertschätzung erfreute sich diese kraftvolle und männliche Übung im schöngeistigen und kunstverständigen Griechenvolke.

Wenn der Ringkampf heute vielfach die Stellung, die ihm innerhalb der Körperkultur der Alten angewiesen war, eingebüßt hat, so mag daran wohl zunächst der Umstand schuld sein, daß Sport und Turnen demjenigen, der sich ein Feld freiwilliger körperlicher Tätigkeit sucht, heute ein überaus rei-

ches und vielseitiges Programm zu bieten vermögen; da ist es denn nicht verwunderlich, wenn eine Übung, die zudem eine gewisse Körperkraft und Urwüchsigkeit voraussetzt, ein wenig ins Hintertreffen geraten ist. Wen aber Neigung und Anlage auf eine Übung verweisen, die den ganzen Körper tüchtig hernimmt und bei der Stärke, Ausdauer und Geistesgegenwart für den Erfolg maßgeblich sind, für den ist der sogenannte „griechisch-römische" Ringkampf, wie er in Deutschland geübt wird, auch heute noch eine durchaus empfehlenswerte Übung.

Das alte Wort „Früh übt sich, wer ein Meister werden will" hat auch für den Sport des Ringkampfes seine volle und uneingeschränkte Bedeutung. Für den, dessen Ehrgeiz sich nicht gleich zu einer sportlichen Meisterschaft versteigt — und das ist doch wohl die Mehrzahl aller Sportübenden — bedeutet das, daß man mit dieser Übung in jungen Jahren beginnen muß, wenn man später die Genugtuung erhalten will, es in seinem Übungszweige wirklich zu etwas gebracht zu haben. Der Ringkampf erfreut sich denn auch beim deutschen Jungen einer besonderen Beliebtheit, und es ist nur schade, daß gar so wenige hier bei der Stange bleiben und die Übung später durch eifriges Training und Erlernung der fein ausgeklügelten Technik zum Sport ausbilden. Vom Standpunkte der Hygiene ist gewiß gegen den Ringkampf als Knabensport nichts einzuwenden, und die zahlreichen Jugendriegen der Ringvereine beweisen, wie segensreich vernünftig betriebener Ringkampf auf die Entwickelung des jugendlichen Organismus zu wirken vermag.

Eine Voraussetzung allerdings muß erfüllt sein: der junge Ringer muß sich unter allen Umständen der Anleitung eines erfahrenen Ringwarts unterstellen, der genau weiß, was dem Körper des Zöglings zuträglich ist, und ein „Halt" gebietet, wenn übertriebener Eifer ihn verleitet, sich an einer Leistung zu versuchen, der er nicht gewachsen ist. Diese Mahnung, die man bei fast allen Sportarten in mehr oder minder dringlicher Form erheben muß, sei dem jugendlichen Ringer besonders gegenwärtig. Vor allem sei davor gewarnt, in zu jungen Jahren mit dem Gewichtheben zu beginnen. Die älteren geübten Kameraden bedienen sich dieser Geräte zu ihrem Training oder zum Wettkampf, und da ist denn die Versuchung gewiß groß, einmal die eigenen Kräfte an solch einer Scheibenstange zu versuchen. Bisweilen mag's gut abgehen; oftmals aber wird man solch einen voreiligen Versuch mit schwerer körperlicher Schädigung (Leistenbruch usw.) zu büßen haben, der auf lange hinaus, wenn nicht für immer, jede weitere sportliche Tätigkeit unterbindet. Eifriges Hanteltraining hingegen wird niemandem schaden und bietet eine gute Vorbereitung für jedes athletische Training.

Der bei uns in Deutschland übliche griechisch-römische Ringkampf trägt eigentlich zu Unrecht seinen Namen. Denn es ist erwiesen, daß sowohl bei den Römern wie bei den Griechen eine freiere Ringart üblich war, die die einschränkenden Bestimmungen unserer Kampfweise nicht kennt. Ringkämpfe im griechisch-römischen Stil sind zuerst im mittelalterlichen Frankreich nachweisbar, und von dort sind sie nach Deutschland übernommen worden. Hier

war bis dahin eine Kampfart im Schwunge, die nach neueren Feststellungen viel Ähnlichkeit mit dem „Jiu-Jitsu“ der Japaner aufweist. Der „Freie Ringkampf“ (catch-as-catch-can = fasse, wie du fassen kannst) ist heute in allen englisch sprechenden Ländern verbreitet. Seine Regeln lassen alle Griffe zu, die nicht eine wirkliche und unmittelbare Gefahr für Leben oder Gesundheit in sich schließen. Im Gegensatz zum griechisch-römischen Stil, der nur Griffe oberhalb des Gürtels zuläßt, ist beim „freien Stil“ der ganze Körper als Angriffsfläche freigegeben. Schon die Tatsache, daß die Ringweise in den verschiedenen Ländern, bisweilen sogar in dicht beieinander liegenden Landschaften, eine so verschiedenartige ist, zeigt, auf wie alter Überlieferung dieser Sportzweig beruht und wie eng er mit den Sitten und Gebräuchen der Völker verwachsen ist. Alles, was in neuerer Zeit erdacht und eingeführt wird, verbreitet sich schnell und gleichförmig nach einmal festgelegten Regeln über die verschiedenen Länder, und nur das, was in alter Zeit aus dem Volke erwachsen ist, hat eine besondere und unvergleichliche Art. So haben — um nur einige der verschiedenen Abarten zu nennen — die Schweizer ihr Schwingen, bei dem an Ledergriffen zugefaßt wird, die an den Hosennähten befestigt sind, die Oberbayern einen Ziehkampf, das Fingerhakeln, die Isländer das Glima, die Chinesen eine Kampfart, bei der es gilt, den Gegner aus einem Viereck herauszuschleudern, und auch in einzelnen Gegenden der britischen Inseln wird nach den Vorschriften eines besonderen Stils gerungen, des Cumberland- und Westmorelandstils.

Unter all diesen Kampfarten hat sich aber unser griechisch-römischer Ringkampf gut behauptet und wurde beispielsweise bei den letzten „Olympischen Spielen“ in Stockholm als einziger Stil zugelassen.

Kampfziel ist bei unserem Ringkampf das Niederlegen des Gegners auf beide Schultern; und zwar kommt es nicht darauf an, den Partner in dieser Stellung festzuhalten, sondern es genügt, daß einer der Kämpfer auch nur einen einzigen Augenblick in dieser Lage verharrt hat. Der Kampf beginnt, nachdem die Gegner die Matte betreten und sich durch einen Händedruck ihre kameradschaftliche Gesinnung versichert haben, mit dem „Griffsuchen“. Schon hierbei gilt es Geschicklichkeit und ein gutes Auge für die Blößen des Gegners zu bewähren. Denn gelingt es einem der Kämpfer, den anderen mit „Untergriff“ zu fassen, so hat er oftmals gewonnenes Spiel. Aus dieser Haltung kann er den Gegner leicht in die Höhe heben und mit Schwung zur Matte werfen oder ihn unter Zuhilfenahme des eigenen Körpergewichtes zu Boden drücken. Viel gefährlicher ist die Lage allerdings dann, wenn einen der Gegner von hinten gepackt hat. Verliert man dann den Boden unter den Füßen, so wird sich der Partner mit einem im Kreise drehen können (Mühle) und einen mittels der Zentrifugalkraft zu Boden und möglicherweise gleich auf beide Schultern schleudern können. Noch schwieriger wird es, wenn es dem Gegner gelingt, einen in irgendeiner Phase des Kampfes von hinten zu fassen und in die Lage mit dem Kopf nach unten zu bringen.

In den allermeisten Fällen aber wird der Standkampf nicht die Entschei-

dung bringen, sondern einer der Ringer wird „zu Boden gehen" müssen und da natürlich die Bauchlage wählen, um nicht so leicht auf den Rücken gebracht zu werden. Die Aufgabe, die sich nun dem Angreifer bietet, kann auf verschiedene Art und Weise gelöst werden, und auf jeden Angriff gibt es nnn wieder eine Reihe von Möglichkeiten der Verteidigung. Kraft und Gewandtheit, List und Entschlußkraft finden da ein überreiches Betätigungsfeld, wenn Angriff und Parade in schneller Folge wechseln. Es ist nicht möglich, im Rahmen dieser Darstellung auf all die technischen Feinheiten und Kniffe einzugehen, die der Ringsportbeflissene sich aneignen muß, will er jeder Kampfsituation gewachsen sein; kommt es doch noch heute häufig vor, daß irgendein intelligenter Ringer aus irgendeiner Situation einen Ausweg findet, den vor ihm noch keiner versucht hat, und so den vielseitigen Sport noch um eine neue Variante bereichert. Solche Belehrung erfolgt weit besser auf der Ringmatte selbst von seiten des Übungsleiters als in schriftlichen Darlegungen. Die Abbildung, die diesem Abschnitt beigegeben ist, bringt eine der interessantesten Stellungen, die Brücke, in anschaulicher Weise zur Darstellung, und der junge Leser wird schon an diesem Beispiele erkennen, wieviel kraftvolle Körperschönheit bei solch einem Kampfe zur Geltung kommt. Wer sich erst eine Zeitlang auf dem Ringboden bewegt hat, der lernt den Wert eines gleichmäßig durchgearbeiteten Körpers voll einschätzen, und er wird sich bemühen, auch sich selbst nach Maßgabe seiner Anlagen zu größtmöglicher Vollkommenheit auszubilden. Bald wird er erkannt haben, daß Regelmäßigkeit in allen Lebensgewohnheiten für ihn auch hier die Voraussetzung für jeden Erfolg ist, und so wird er schon um seines Sportes willen sich allen Vergnügungen und Genüssen fernhalten, die dazu angetan sind, ihn irgendwie körperlich zu schädigen oder zu schwächen.

Wer den Ringkampf nur von gelegentlichen Schaustellungen her kennt, ihn im Zirkus oder auf Jahrmärkten beobachtet hat, der könnte meinen, daß es sich hier um einen Sport handelt, für den sich ausschließlich ganz schwere und starke Leute eignen. Und tatsächlich ist ja der körperlich schwere Ringer vor dem leichteren immer etwas im Vorteil. Aber hier greifen die Sportgesetze zugunsten der von Mutter Natur weniger Bedachten regelnd ein: Man hat Gewichtsklassen geschaffen, innerhalb derer sich immer Leute gegenübertreten, die sich im Körpergewicht einigermaßen die Wage halten. Eine ganz gesonderte Einteilung ist natürlich für die Jugend geschaffen worden, und auch der leichteste Junge kann sicher sein, immer noch einen Kameraden zu finden, mit dem er, ohne durch sein geringes Gewicht benachteiligt zu sein, einen schönen abwechslungsreichen Kampf austragen kann.

So ist der Ringkampf trotz vieler neuerer Sportarten — die alle gleichfalls ihre Vorzüge haben — noch heute ein Sport, an dem jeder körperlich gesunde und geistig geweckte junge Mann seine Freude haben kann und der vor allem dazu berufen ist, unsere Jugend zur Mannhaftigkeit und Wehrhaftigeit heranzuziehen.

Wandern.

Fußwandern.

„Trinkt, o Augen, was die Wimper hält,
Von dem goldnen Überfluß der Welt."
Keller.

Wer Einblick in die Betätigung unserer Jugend außerhalb der Schule hat, der weiß, daß seit Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts kaum eine Entwickelung so glänzende Fortschritte erzielt hat wie das Jugendwandern unter der Flagge Wandervogel. Die echte und nachhaltige Begeisterung, mit der die aus Schülerkreisen stammende Idee des Wandervogels in der deutschen Knabenwelt seit 1904 aufgenommen worden ist, hat dazu geführt, daß heute bereits die Anhänger des Jugendwanderns auf Deutschlands höheren Schulen nach Zehntausenden zählen. Und es ist dabei wenig bloße Nachäffung zu finden, nein, unsere Jungens sind mit Herz und Verstand bei der Wanderei.



Wandervögel. Am Scheidewege.
Zur Verfügung gestellt von Friedrich Wilhelm Fulda, Jena.

Was ist ein Wandervogel? Wohl kein Knabe, der diese Frage nicht einigermaßen zutreffend beantworten könnte! Äußerlich präsentiert er sich als Pennäler — vom kleinen, dicken Quartaner angefangen bis zum langbeinigen Primaner — angetan mit schlichtem, derbem Joppenanzug, ausgerüstet mit Pelerine, Rucksack, Kochzeug, Klampfe (das Musikinstrument wie Guitarre, Laute oder Mandoline) und Wanderstab, am Lodenhut eine Federzier, die dem ganzen Kerl einen Zug ins Flotte verleiht, oder einem Schülerdeckel auf

dem Haupte. Das Innere des Wandervogels weist als wesentlichste Momente ein Portemonnaie mit sehr wenig Geld, ein Herz mit sehr viel Unternehmungsgeist und Humor sowie eine Kehle mit vielseitiger Sangeslust auf. Sein stolzes und nicht unberechtigtes Selbstbewußtsein resultiert aus seiner Fähigkeit, mit kleinsten Mitteln die größten Fahrten unternehmen und durchführen zu können, aus freier Wahl und Liebe zur Sache Strapazen aushalten zu können und erreichbare Knabenideale in Wirklichkeit umzusetzen. Ein solcher Wandervogel ist selbst stubenhockenden Eltern eine erfreuliche Erscheinung, und auch die Herren Pädagogen haben bis auf einen kleinen Rest, der auf griesgrämigem Stühlchen sitzt, ihm ihre Gunst zugewandt. Ganz allgemein hat das Reich und der Preußische Staat durch den Mund der Herren Minister verkündet, daß das Jugendwandern zu schätzen sei, daß die Schule ihm keine Hindernisse in den Weg legen solle, sondern ihm im Gegenteil jegliche Förderung angedeihen lassen möge. Das hat wie warmer Regen auf den Samen der Idee gewirkt, die seit 1904 von Steglitzer Schülern ausgesät wurde.

Das mannhafte Eintreten verdienter Jugendfreunde hat in der Neuzeit weiten Kreisen die Augen darüber geöffnet, daß bis 1900 an unseren Schulen zu einseitig die Geistesbildung zum Nachteil der Körperbildung gepflegt worden ist. Das bißchen Schulturnen in staubiger Turnhalle ist, wie jeder Knabe bestätigen wird, kein ausreichendes Mittel, um den jungen Körper so zu bewegen und zu stählen, wie es wünschenswert ist, um den unvermeidlichen Schulstaub aus den Lungen auszulüften, um die gebeugten Rücken der kleinen Schreiber nachhaltig zu strecken und schließlich, um dem doch nicht ganz unberechtigten jugendlichen Frohsinn und Übermut da Gelegenheit zum Austollen zu geben, wo kein Schaden davon zu befürchten ist. Männern wie dem preußischen Landtagsabgeordneten von Schenckendorff, den Professoren Gurlitt und H. Albrecht-Lichterfelde, die unermüdlich für die Pflege des Jugendsports in Wort und Schrift eingetreten sind, verdankt die deutsche Jugend es, daß Jugendwandern und Jugendsport ihr außerordentlich erleichtert worden ist und daß sie schätzenswerte Organisationen, Förderung und Anleitung vorfindet, von denen sich noch die voraufgehende Generation wenig oder nichts träumen ließ.

Aber es war nicht etwa nur die Förderung einzelner verständiger Erwachsener, welche dem Jugendwandern zum Aufschwung verholfen hat, sondern in ganz überwiegendem Maße hat die innere Berechtigung der Wandervogelsache, ihr ideeller Wert und ihr schöner Nutzen für die Knabenwelt es bewirkt, daß jeder Pennäler, der erst einmal in den Wandervogel hineinroch und dann, von seinen Kameraden belehrt, den Geist der Wandervogelsache in sich aufnahm, zum begeisterten Vorkämpfer und Freiwerber wurde, so daß über ganz Deutschland im Laufe weniger Jahre sich große Gemeinschaften von Schülern im Zeichen des Wandervogels bildeten. Was jedem Neuling im Wandervogel sogleich auf den ersten Blick angenehm auffällt, das ist die Pflege wahrhaft schöner und edler Kameradschaft. Auch



Mittagsrast. Aus H. Raydt und Eckardt: Das Wandern.

in der Schule bildet sich ja leicht eine Kameradschaft aus der gemeinsamen Überwindung von Schwierigkeiten auf geistigem Gebiete. Wer das Knabenherz kennt, der weiß, daß die gemeinsame Überwindung körperlicher Anstrengungen noch weitaus leichter zu wirklicher Kameradschaft und zu wirklicher Freundschaft führt. Das Jugendwandern hat vielerlei, was man als Nutzen für die Jugend bezeichnen kann, die größte Anziehung übt es zweifellos durch seine Pflege der Kameradschaft aus.

Der Außenstehende wird die Freuden, welche solche dauerhafte, gute und zumeist vergnügte Kameradschaft bietet, nicht ohne weiteres zu würdigen wissen. Schulmänner und Eltern werden bei der Beurteilung des Jugendwanderns wahrscheinlich in den meisten Fällen das Hauptgewicht auf die Fühlungnahme mit der Natur legen. Aber da dieses Buch für Knaben geschrieben ist, so kann ich mich des Beifalls meiner jungen Leser gewiß fühlen, wenn ich das für sie Wichtigste, die Kameradschaft, nach meinen langjährigen Erfahrungen als Fundament des Jugendwanderns bezeichne. Von diesem Fundament aus ergibt sich dann alles andere gleichsam von selbst. Der mit seinen Kameraden hinausziehende Jugendwanderer gewinnt Fühlung mit der Natur, er lernt seine heimatliche Landschaft kennen und zumeist schätzen, er erwirbt sich praktische Kenntnisse und nicht zuletzt Anregung zu geistiger

Betätigung. Jawohl, auch in Gottes freier Natur erwirbt man sich Anregungen geistiger Art! Ich messe den im Wandervogelkreise entstandenen Wanderliedern, Gedichten, Erzählungen, Berichten und sonstigen Stilübungen beileibe keinen übertriebenen literarischen Wert bei, nehme sie vielmehr einfach als freundliche Produkte jugendlicher Begeisterung an. Aber diese aus sich heraus entstehende jugendliche Begeisterung ist etwas Schönes, mögen die Produkte auch im allgemeinen noch so sehr im Zeichen der Jugendlichkeit stehen. Es wäre weit gefehlt, wollte man glauben, daß der Wandervogel Geist und Intelligenz zu Hause läßt, um lediglich den Körper zu strecken. Wer ein Talent sein eigen glaubt, der wird es sicher auf fröhlicher Wanderfahrt ohne Zaghaftigkeit entfalten. Was wird nicht alles unterwegs skizziert, gemalt und getypt! Die Kunstphotos zeigen nicht allemal geradezu Vollendung, aber das Streben nach gutem Geschmack lernt schon das jüngste Wandervogelküken von den älteren Genossen.

Und bewußtes Küken erlernt auch gleichsam spielend einen Haufen nützlicher Sachen. Eine Landkarte besitzen und danach gehen können, ist für die Mehrzahl der Menschen durchaus zweierlei. Dem Wandervogel wird dies Zurechtfinden mit der Landkarte sehr bald beigebracht, und wenn auch im Anfange hin und wieder kleine „Verirrungen" vorkommen, so tut doch fortlaufende Übung bald das ihrige. Dann lernt der Wandervogel unterscheiden, welche Stoffe für Menschen genießbar sind und welche es nicht sind, das heißt, er betätigt sich beim Abkochen. Des näheren will ich auf dieses appetitreizende Thema nicht eingehen, sondern es sei nur in Kürze bemerkt, daß das Kochstudium von vielen erfahrenen Wandervögeln ganz sachgemäß mit Hilfe eines — Knabe, staune nicht — Kochbuches betrieben wird. „Kochbuch für Wandervögel". Übrigens, ein gemütvolles Kochbuch! Ich kenne da eine Stelle, die heißt: „Sofern du aber merken solltest, daß dir der Eierkuchen angebrannt ist, so zeige ein edles Herz und teile deinen Freunden reichlich mit." Boshaft, aber — so geht es mitunter in der rauhen Wirklichkeit zu! Im übrigen lautet die Parole beim Abkochen allemal: Man kann noch so dumm sein, man muß sich nur zu helfen wissen.

Soll ich zu dem Nutzen, den das Jugendwandern stiftet, auch die Pflege der edlen Musika rechnen? Man wird mir vielleicht entgegenhalten, daß Deutschlands gebildete Jugend sich auch früher genug und übergenug am Klavier und mit dem Geigenbogen betätigt habe. Aber, Hand aufs Herz, haben die Jungen davon Vergnügen gehabt? Mit wenigen Ausnahmen haben sie sicherlich kein Vergnügen daran gehabt, sondern lediglich zum Stolz der Frau Mama das Musikgenie gemimt. Unsere Wandervögel aber, die studieren ihren „Zupfgeigenhans'l" mit ungeteiltem und wirklichem Vergnügen; denn die hübschen alten Volksweisen passen zum jugendlichen Gemüt, erfordern keine lustraubenden Fingerübungen und verschönen so manchen Marsch und manche Rast im trauten Kreise.

Zum Schlusse will ich kurz auf die jetzt bestehenden Organisationen eingehen, die in ihrem Kreise das Jugendwandern pflegen. Da ist zunächst



Auf dem Marsche. Aus Randt und Eckardt: Das Wandern.

der Deutsche Bund Wandervogel, zu dem sich die verschiedenen Zweigorganisationen vereint haben, die aus dem Steglitzer Vogelnest hervorgingen. Die bedeutensten Einzelbünde hierunter sind der „Altwandervogel" und der „Wandervogel e. V.", die auf die gesamte Nachkommenschaft vorbildlich gewirkt haben. Mit ihnen zu gleicher Zeit (1904) entstand der von dem Schreiber dieser Zeilen gegründete Verein der „Jugendwanderer" (Berliner Verein zur Förderung des Jugendwanderns), in welchem heute gleichwie im Wandervogel ausschließlich höhere Schüler wandern. Die Wandervögel und Jugendwanderer sind wieder in dem nationalen „Jungdeutschlandbund" vereinigt, dem auch die Pfadfinder (Blauweißblaue Union) angehören, bei denen im allgemeinen weniger das Wandern als vielmehr das Kriegsspiel gepflegt wird. Der verdiente Generalfeldmarschall v. d. Goltz hat sein besonderes Interesse dem Jungdeutschlandbunde zugewandt und er hat seiner Freude über den Jugendsport in Wald und Feld oft und gern Ausdruck gegeben. Während die vorgenannten Vereinigungen sich ausschließlich aus den Reihen der höheren Schüler rekrutieren, gibt es andere Vereine, die lediglich den Volksschülern zugute kommen. Ich hebe da den Zentralverein für Schülerwanderungen hervor, welcher der Initiative des jugendfreundlichen Großkaufmannes Dr. James Simon in Berlin entsprungen ist. Er veranstaltete Ferienfahrten für Volksschüler, und zwar derart, daß die Kosten größtenteils vom Vereine getragen werden. Es ist natürlich klar, daß die kleinen Volksschüler, für die der Verein die Reise zahlt, einen ganz andern Standpunkt zum Wandern einnehmen als der Wandervogel, der mit seinem eigenen kleinen Fahrtgeld haushälterisch umzugehen lernt und weitaus selbständiger wird. Nicht unerwähnt möchte ich übrigens lassen, daß es jetzt bereits eine ganze Menge „wilder" Wandervögel gibt, die in einem größeren Wandervogelschwarm die Wanderei erlernt haben, sich dann aber abgesondert haben, um einzeln oder zu zweien das Land zu durchstreifen.

Ich glaube, daß vorstehende Ausführungen denjenigen Knaben, die der Wanderei noch fremd gegenüberstehen, ein ungefähres Bild von der Sache geben. Nun braucht man nicht zu glauben, daß ein Junge, der sich dem Jugendwandern zuwendet, damit ganz einseitig würde und auf anderen Sport Verzicht leisten müßte. Nein, im Gegenteil: Schwimmt, rudert, turnt, radelt und spielt, aber vergeßt darüber nicht, ein paar Ferienwochen im Jahre ein leichtbeschwingter Wandervogel zu werden, der jauchzend das Land durchzieht und mit dem Dichter Otto Roquette singt:

„Ein Wandervogel bin ich auch,
Mich trägt ein frischer Lebenshauch,
Und meines Sanges Gabe
Ist meine liebste Habe!"

Bergsport.

„Weit, hoch, herrlich der Blick
Rings ins Leben hinein!
Vom Gebirg' zum Gebirg'
Schwebet der ewige Geist,
Ewigen Lebens ahndevoll."
Goethe.

Wer in seiner Schulzeit kein Vergnügen daran gefunden hat, draußen im Freien herumzutollen, wer noch nie auf einen Baum geklettert und womöglich heruntergefallen ist, wer noch nie über einen Zaun oder eine Mauer gestiegen und sich dabei noch nie die Hosen zerrissen oder Schrammen im Gesicht und an den Händen geholt hat, der ist überhaupt kein richtiger Junge gewesen. Wer erinnert sich nicht mit Freuden der ungeduldigen Spannung, die alle Schüler in der letzten Stunde vor den Sommerferien jedesmal beherrschte, wer denkt nicht daran, wie fieberhaft sich jeder darnach sehnte, der Stadt und ihren dumpfigen Mauern nun für einige Zeit den Rücken zu wenden und zurückzukehren zu unserer Mutter Natur, sie dort aufzusuchen, wo sie sich am reinsten erhalten hat: am Meer, im Walde, im Gebirge.

Wir sehen: in uns allen liegt der Trieb, uns von Zeit zu Zeit einmal loszumachen von den engen künstlichen Schranken, durch die im bürgerlichen Alltagsleben all unser Handeln und Wandeln in immer gleichen vorgeschriebenen Bahnen gehalten wird. Wir wollen hin und wieder einmal unsere Fesseln abwerfen und fröhlich, ungestüm, mutwillig wie ein Füllen, unbekümmert um die Zukunft, unserer Jugendkraft und Jugendlust freien Lauf lassen, wir wollen wieder einmal über Stock und Stein springen, quer durchs Gelände streifen, und uns draußen tummeln in ungebundener Lust, wie es uns Übermut und Laune eingeben. Aber schon können wir das am Meere nicht mehr so recht; denn gerade die schönsten Punkte sind dem Genusse des Naturfreundes entzogen: da stehen in langer Reihe die Strandhotels, da promenieren geputzte Leute auf drahtumgrenzten Wegen, und es herrscht großstädtisches Leben, wo wir Einsamkeit und unverfälschte Natur

suchen. Und der Wald der Ebene ist vielfach auch gar nicht mehr der alte deutsche Wald; da ziehen schnurgerade Straßen hindurch, auf denen lärmend und stäubend die Automobile dahinrasen, da stehen die Bäume in Reih' und Glied wie Soldaten auf dem Kasernenhofe, da stolpert man überall über Drahtgatter, über Verbotstafeln und Absperrschranken. Gott sei Dank ist es noch nicht überall so schlimm, und selbst da, wo der Mensch den Wald seiner Eigenart beraubt und ihn für seine eigenen Zwecke zurechtgestutzt hat, ist der Wald immer noch schön, da seine kräftige Schönheit einfach unverwüstlich ist. Aber wenn wir die Natur in voller, unverfälschter Reinheit schauen wollen, sie sozusagen bei sich zu Hause belauschen wollen, wo sie sich gehen lassen kann, wie sie will, da müssen wir schon hinaufsteigen ins Gebirge, am besten gleich ins Hochgebirge, in die Alpen. Da gibt es noch wirkliche Urwälder, wo die Bäume zum Himmel emporwachsen just wie sie wollen, Bäume, die nie des Holzfällers Axt gesehen haben, da stürmen die Bäche noch in ungebrochener Kraft zu Tal, polternde und dröhnende Blöcke mit sich fortwälzend, da können wir noch stundenweit umherschweifen, ohne einem Menschen zu begegnen, und wenn wir stillestehen und lauschen, hören wir oft keinen anderen Laut als den heiseren Schrei des Raubvogels oder die Melodien des Windes, der durch die Bäume des Waldes wie auf einer Äolsharfe sein uraltes, ergreifendes Lied rauscht, jetzt seufzend und klagend, dann wieder jauchzend und schmetternd. Steigen wir weiter empor im Hochgebirge, so wird der Wald lichter und lichter, nur noch einige Wetterkiefern von krummem, gedrungenem Bau folgen uns, auch diese werden kleiner und kleiner und ducken sich schließlich scheu an den Boden, klammern sich mit ihren Wurzeln wie mit Armen an den Berghang, hilfesuchend vor den fessellosen Stürmen der Höhe. Schließlich hört jeder Baumwuchs auf, nur noch Gräser, Moos und Flechten und einige kleine, zähe Alpenblumen erkämpfen sich in Not und Entbehrung ihr Dasein. Und was darüber noch kommt, das ist das Reich des ewigen Schnees, ein Land von Fels und Eis, in dem der König Winter sein Sommerschloß errichtet hat und mit Härte und Willkür regiert. Polarhaft ist dort oben die Erscheinung der Natur, Eisberge türmen sich auf, zwischen denen endlose Schneefelder wie Hungertücher hängen, kalte Winde blasen dich an, die Sonne strahlt, aber wärmt nicht mehr, mitten im Hochsommer fallen weiße Flocken vom Himmel. Aber das Herz geht dir auf in diesen Höhen des Schweigens und der Verlassenheit, die wilde Schönheit zieht ein in dein Inneres, daß du meinst, die enge Menschenbrust könne das alles nicht auf einmal fassen; je höher du steigst, um so tiefer sinkt die Erde zu deinen Füßen hinab, und wenn du den schroffen Gipfel erreicht hast, dann glaubst du im Himmel zu stehen. Allem Irdischen bist du jetzt entrückt, ferne liegen selbst die nächsten Ansiedelungen der Erdenbewohner, ihr Hasten und Lärmen dringt nicht bis zu dir, alle ihre Freuden und ihre Sorgen und Leiden, ihr Hassen und Lieben erscheinen dir jetzt geringe. Du stehst oben auf der lichtumflossenen Höhe wunschlos-glücklich, dein Blick senkt sich hinab über schwindelnde Abstürze in die dunkle Tiefe, er gleitet über

die nahen und meilenfernen Bergeshäupter ringsum, er erhebt sich hinauf zu den zarten Wolken, die im Himmelsblau schweben. Wie himmlischen Nektar saugst du die frische, kristallklare Bergluft in dich ein. Trunken von Schönheit in seliger Verzückung stehst du oben im flimmernden Sonnenlicht, und es ist dir, als habe dich der Genius der Ewigkeit geküßt. Geläutert, als ein anderer, besserer, reinerer Mensch steigst du wieder zu den Wohnstätten des Tales hinab. . . .

Siehe, das sind die Freuden des Bergsteigens. Nicht mühelos werden sie uns zuteil. Zwar gibt es viele Hochgipfel, die ohne allzu große Schwierigkeit und Gefahr zu ersteigen sind und nichts erfordern als körperliche Rüstigkeit und unverdrossene Ausdauer. Aber manche Bergesriesen wehren den Menschen ab wie einen lästigen Eindringling. Oft stellen sich senkrechte Felswände in den Weg, die in gefahrvoller, nervenerregender Kletterei überwunden werden müssen, falls nicht eine Felsspalte einen leichteren Durchschlupf gestattet, Eishänge, hart und glatt wie Glas, müssen wir bewältigen, indem wir uns mit dem Eisbeil Stufen hineinschlagen und uns so eine Treppe bauen, oft gilt es Gletscher zu überschreiten, die von Hunderten von abgrundtiefen Spalten durchfurcht sind; durch dieses Gewirr von Spalten müssen wir uns einen Weg suchen; manchmal kommen wir an Eisschluchten, die jedes weitere Vordringen abzuschneiden scheinen, und nur eine trügerische Brücke von hartgefrorenem Schnee bietet uns bisweilen einen Ausweg. Aber diese körperliche Arbeit, dieses Suchen und Mühen bleibt nicht unbelohnt, wir fühlen es förmlich — namentlich beim Klettern am steilen Fels —, wie mit der Zeit unser Körper bis in den kleinsten Muskel sich ausbildet und erstarkt, wir spüren es, wie alle unsere Sinne sich schärfen und unsere Beobachtungsgabe sich steigert, und das macht uns glücklich.

Aber die hohen Berge lassen nicht mit sich spaßen: Zu der Jugendkraft und zum frohen Wagemute muß sich, sobald es gilt schwere und gefährliche Aufgaben zu lösen, eine Besonnenheit und Kaltblütigkeit gesellen, wie sie gewöhnlich nicht dem Knaben, sondern erst dem gereifteren Jünglinge und dem Manne eigen ist. Deshalb sollen sich ungeübte Leute, die kaum erst die Knabenschuhe abgestreift haben, nicht sogleich an schwere Unternehmuugen heranwagen, sondern sich mit dem Ersteigen verhältnismäßig leicht und gefahrlos zu gewinnender Höhen begnügen. Wir müssen es ja leider gestehen, daß nur zu viele von denjenigen, die im Hochgebirge für Geist und Körper Gesundung und Kräftigung suchten, den Gefahren die da oben auf den Menschen lauern, zum Opfer gefallen sind, und zumeist haben sie durch Unvorsichtigkeit oder Tollkühnheit ihren Untergang selbst verschuldet. Unter der Führung erfahrener und erprobter Männer, ausgerüstet und gekleidet wie es der Zweck der Sache fordert, mögen auch junge Leute und Knaben sich die Berge zum Prüfstein von Mut und Kraft wählen.

Dann werden sie auch der Freuden teilhaftig werden, von denen ich oben eine Schilderung zu geben versucht habe, ohne sie mit Gesundheit oder gar mit dem Leben bezahlen zu müssen. Ihnen allen rufe ich zu: Bergheil!

Wanderfahrten zu Rade.

„Berggipfel erglühen,
Waldwipfel erblühen,
Vom Lenzhauch geschwellt;
Zugvogel mit Singen
Erhebt seine Schwingen,
Ich fahr' in die Welt!"
Scheffel.

„Von Erfolg werden die Absichten der Staatsregierung nur begleitet sein können, wenn sie in der freiwilligen Mitarbeit weitester Kreise des Volkes tatkräftige Unterstützung finden." So schließt die Thronrede, mit der im Januar 1911 das preußische Abgeordnetenhaus eröffnet wurde, jene denkwürdigen Ausführungen über die planmäßige Ausgestaltung der Jugendfürsorge. Der Ruf ist nicht ungehört verhallt. Allüberall regt es sich, und die Besten des Volkes treten in die Arena, um sich an dieser Jugendpflege zu beteiligen. Der Jungdeutschlandbund und die diesen angegliederten mächtigen Turn-, Sport- und Spielverbände rütteln kräftig an den Geistern und rufen auf zu einer allgemeinen Mobilmachung.

Auch im Deutschen Radfahrer-Bund hat die Jugendbewegung kräftig eingesetzt, und in acht Monaten traten über 2000 deutsche Jungen in seine Jugendabteilungen ein. Dieser Erfolg erbrachte den Beweis dafür, daß das Radfahren sich in hohem Maße für die Förderung der Bestrebungen, die auf die körperliche Ertüchtigung unserer Jugend hinzielen, eignet. Unsere Jugend ist ja längst mit dem behenden und volkstümlichen Fahrrad befreundet. Sie benutzt es auf den Straßen und zur Zurücklegung weiter Schulwege. Nur in vereinzelten Fällen freilich wagte sich die Jugend weiter hinaus in die heimatliche Landschaft oder vereinte sich zu Reigenfahren und Radballspiel. Die Erwachsenen tummeln ihre Räder bis ins hohe Alter und freuen sich der Schönheiten der Natur, in die sie so mühelos hinausbefördert werden; aber die Jugend, die begeisterungsfähige Jugend, wurde bisher beiseite geschoben. Dieser Egoismus der Erwachsenen hat manchem Buben Tränen und bange Blicke entlockt. An meinen eigenen Jungen habe ich es gottlob früh genug wahrgenommen, wie mir sehnsüchtig die Blicke folgten, wenn ich mit dem Rade, das mich in 25 Jahren durch fast alle Länder Europas führte, auf längere Zeit Abschied nahm. Wie leuchteten dann aber die Augen, wenn ich heimkehrte und erzählen konnte von allem, was mich da draußen in der weiten Welt gefesselt hatte. Und der immer vernehmbare Seufzer: „Ja, wenn ich erst groß bin!" hat mich dann veranlaßt, meine Jungen der Freuden kleiner Wanderfahrten auf dem Rade schon früher teilhaftig werden zu lassen. Mit 12 Jahren sind sie zu Rad gestiegen und haben ihre Fahrten unternommen; dann und wann habe ich sie mitgenommen auf mehrtägige Wanderfahrten. Aber mit 15 und 16 Jahren sind meine drei Ältesten auf Wochen hinausgeradelt und haben sich die heimatliche Provinz Schleswig-Holstein an der Ost- und Westküste gründlich angeschaut. Was wußten sie zu erzählen, wenn sie heimkehrten! Jeder Erwachsene muß seine helle Freude daran haben, wenn

ein solcher Junge von den Eindrücken einer mehrwöchigen Wanderfahrt auf dem Rade berichtet. Reisen bildet, und Reisen auf dem Rade erst recht; Radreisen führen uns mitten hinein in die Landschaften, kreuz und quer durch die Dörfer und Städte, nicht aber in Gleichförmigkeit von Bahnhof zu Bahnhof. Und wie leicht hat es der Radwanderer: Wo nur ein Weg oder Fußsteig winkt, da wird er beradelt, und wird er so schlecht, daß es wirklich nicht weitergeht, nun, dann tröstet man sich damit, daß andere auch zu Fuß gehen. Aber „All Heil!" jauchzt es durch die ganze Brust, wenn es dann wieder auf tadelloser Bahn dahingeht durch Wald und Flur, und an solchen Fahrten sollte ein deutscher Junge nicht seine Freude haben? Schon gibt es eine große Zahl von Wandervögeln und Pfadfindern auf dem Rade, die sich von der heimatlichen Scholle loslösten und die weiten Lande durchradelten. So war zum Bundestage des Deutschen Radfahrer-Bundes in Braunschweig eine ganze Schar zu Rade eingetroffen und wurde, im Festzuge zu Gruppen vereint, jubelnd begrüßt.

Ein mutiges Beispiel gab in diesem Jahre ein achtzehnjähriges Mitglied des Deutschen Radfahrer-Bundes aus Kopenhagen, kein Jüngling allerdings, sondern ein Mädchen. Was aber ein achtzehnjähriges Mädchen leisten kann, das kann auch, sollte ich meinen, ein sechzehnjähriger deutscher Junge. Dieses Mädchen, das Deutsch, Englisch und Französisch spricht, radelte allein von Berlin nach Dresden, durch die Sächsische Schweiz über Chemnitz, Bayreuth, durch die Fränkische Schweiz nach Nürnberg bis München; weiter durch das Bayrische Hochland, Tirol (Brenner und Stilfser Joch), über den Flüelapaß nach Davos, dem Vierwaldstätter See, dem Brünigpaß, der Gemmi (Respekt! Drei Tage später bezwang ich selbst diesen Paß und hatte genug Arbeit damit!), dem Rhonetal und Genf. Ein weiblicher Wandervogel zu Rad! Die lebendigen Schilderungen des jungen Mädchens beweisen, daß es mit offenen Augen durch die Welt gezogen ist. Die Reise war verhältnismäßig billig, da die jugendliche Radlerin sich in der Beköstigung unabhängig gemacht hatte von den teuren Karawansereien. In den Ortschaften wurde Brot, Obst, ja selbst Buttermilch gekauft, und dann draußen an schöner Lagerstatt eine schmackhafte Suppe auf dem Spirituskocher gekocht.

Unsere Jungen sollten sich einmal klarmachen, welch schönes und bequemes Beförderungsmittel so ein leichtes Fahrrad ist. Sie werden es sich wahrscheinlich bald noch billiger einrichten als die erwähnte Sportkameradin, indem sie sich auch das Unterkommen selbst schaffen durch Mitführen der nötigen Zelte. Es muß nur einmal der erste Versuch gemacht werden. Ein Vater, der seinem Sohne ein Fahrrad kauft, wird auch einmal ein Zwanzigmarkstück springen lassen, um seinem Sohne eine mehrtägige Wanderfahrt zu ermöglichen. Ein Junge, der sein Rad nur gebraucht, um in den Straßen der Stadt hin und her zu radeln, der hat noch keine Ahnung davon, was ihm sein Fahrzeug sein kann.

Für Uneingeweihte dürfte die Beantwortung der Frage, ob man beim Radfahren selbst Gefahren ausgesetzt ist, von Wert sein. Ich kann über diese Frage schnell hinweggehen. Die Räder sind heute technisch derart

vollkommen, daß ein Unfall durch Radschaden nahezu ausgeschlossen erscheint. So fährt man z. B. mit den vorzüglichen Freilaufbremsen die steilsten Alpenpässe hinunter. Auf der letzten Gesellschaftswanderfahrt des Deutschen Radfahrer-Bundes durch die Schweiz haben sechzig- bis siebenzigjährige Herren und fünfzig- bis sechzigjährige Frauen so steile Pässe wie den Klausen, Brünig und Simplon ohne jeden Unfall befahren. Wenn Radunfälle vorkommen, so sind sie fast immer durch die Unvorsichtigkeit der Fahrer selbst oder der Passanten verschuldet; daß jungen Leute jede Vorsicht anzuraten ist, ist selbstverständlich. Im allgemeinen ist aber die Zahl der Unfälle eine so außerordentlich geringe, daß in dieser Hinsicht Bedenken gegen das Radfahren der Jugend nicht berechtigt wären.

Viel wichtiger ist die andere Frage: Wie beeinflußt das Radfahren die Gesundheit? Da ist nun allerdings zu beachten, daß ein Junge von achtzehn Jahren, in einem Alter also, wo der Körper im Wachstum begriffen ist, verschiedene Punkte zu beachten hat. Vor allem darf er unter keinen Umständen eine schlechte Haltung auf dem Rade einnehmen, die auf den Körper gar zu leicht ungünstig einwirken könnte. Der runde Rücken mit eingedrückter Brust muß den Jungen von vornherein unbedingt ausgetrieben werden; auch die tiefliegende Lenkstange bringt durch das Vornüberbeugen, das sie bedingt und das eine Einengung der Unterleibsorgane zur Folge hat, Gefahren. Also: Gerade Haltung auf dem Rade, und Brust heraus!

Noch eine andere Gefahr gibt es für Jugendliche, die Gefahr der Überanstrengung. Aus diesem Grunde verbietet der Deutsche Radfahrer-Bund seinen jugendlichen Mitgliedern jede Beteiligung an Rennen aller Art; und aus dem gleichen Grunde werden die Ausfahrten schulpflichtiger Jungen stets unter Leitung Erwachsener ausgeführt. Daß Herzkranke nicht auf das Rad gehören, braucht wohl nicht besonders gesagt zu werden.

Da Haltungsfehler und Überanstrengung leicht zu vermeiden sind, so können gesundheitliche Bedenken gegen das Radfahren ernstlich nicht erhoben werden. Tatsächlich schließt das Radfahren so große Vorteile, auch in gesundheitlicher Hinsicht, in sich, daß es aufs entschiedenste empfohlen werden kann. Bei der Gleichgewichtshaltung, dem Treten, dem Anziehen mit den Armen werden fast alle Muskeln des Körpers mehr oder weniger in Anspruch genommen, der Stoffumsatz ist sehr lebhaft, die Nierentätigkeit wird kräftig angeregt, Darmtätigkeit und Nervensystem werden günstig beeinflußt; der Appetit des Radwanderers ist ja bekannt. Wertvoll ist auch, daß der Radfahrer gezwungen ist, regelmäßig und tief zu atmen; so atmet ein Radfahrer, der mit einer Stundengeschwindigkeit von 15 km fährt, in der Minute 5 Liter Luft mehr aus als in gleicher Zeit der Wanderer, der stündlich 6 km zurücklegt; gleichmäßiges, ruhiges, über längere Strecken fortgesetztes Radfahren in guter Haltung ist demnach eine vortreffliche Atemübung. Endlich mag nicht unerwähnt bleiben, daß das Radfahren die Gewandtheit und Elastizität des Körpers hebt, Geistesgegenwart, Entschlossenheit und rasches Handeln großzieht. Nach alledem ist es so vortrefflich, daß das Fahrrad in ausgiebigster Weise von unserer Jugend in Benutzung genommen zu werden verdient.

Der Deutsche Radfahrer-Bund hat seinerseits ernstlich die Förderung des Jugendfahrens in die Hand genommen und ihr seine musterhafte Organisation und seine reichen Mittel in weitgehendem Maße zur Verfügung gestellt.

In welcher Weise sollen sich nun die Jugendabteilungen radsportlich betätigen?

1. Die Jugend soll für die schönste Seite des Radfahrens, für das Wanderfahren zu Rad, begeistert werden. Hinausgeführt soll sie werden in die heimatliche



Radball. Phot. Berliner Illustrations-Gesellschaft.

Landschaft, an historische Plätze, und weiter in wohlvorbereiteten Ferienfahrten in alle Teile unseres engeren und weiteren Vaterlandes und auch über seine Grenzen hinaus. Die Beziehungen des Deutschen Radfahrer-Bundes zu den großen ausländischen Vereinen, die sich zu einem großen touristischen Weltbunde von fast einer Million Mitglieder verbunden haben, sind derart, daß die Jugend überall gastlicher Aufnahme gewiß sein darf. Auch für das „Camping" — das Zeltlagerleben mit Abkochen usw. — mag das Interesse der Jugend geweckt werden.

2. Der Jugend sollen gute Vorträge über Land und Leute, möglichst in Verbindung mit Lichtbildern, geboten werden; ferner Vorträge über das Rad und seine Behandlung, über gesundheitsmäßige Kleidung und vernünftige Lebensweise usw. Der Deutsche Radfahrer-Bund stellt den Ortsgruppen belehrende und unterhaltende Lichtbildervorträge und erforderlichenfalls entsprechende Apparate leihweise kostenlos zur Verfügung.

3. Die Jugend soll zu radsportlichem Spiele und Kampf geführt werden. Reigenfahren, Radballspiel[1]) und Gymkhana erhöhen die Gewandtheit und leihen dem Radsport besonderen Reiz. Auch dieser Seite des Radfahrens widmet der Deutsche Radfahrer-Bund durch Veranstaltungen und Aussetzung von Preisen seine Aufmerksamkeit.

Aus diesem kurzen Abriß darf wohl der Eindruck gewonnen werden, daß auch der organisierte Radsport sich ernstlich der Jugendsache angenommen hat.

1) Näheres S. 142.

Wassersport.

Schwimmen.

Jungbrunnens Zauberkraft ist nicht bloße Sage,
Jugendfrische schafft das Bad, zaubernd alle Tage!
Drum frei den Blick nach der Zukunft wenden,
Nicht säumen und rasten, die Ziele erklimmen.

Was war immer deutschen Mannes Art?
Siegsgewiß dem Tod ins Auge sehen!
Wenn Verderben rings sich um ihn schart,
Dann nicht links noch rechts vom Wege gehen!

Wie bewahrt er dieses stolze Blut,
Das den Geist mit Kraft zur Tat beseelt?
Dadurch, daß er in der kalten Flut
Wie die Väter Nerv und Körper stählt.

Mit blitzenden Augen, freudestrahlendem Gesicht, kräftiger Stimme singt's die kleine Schar, die soeben aus dem Wald dahermarschiert kommt. Es sind Schwimmer, sehnige gebräunte Gestalten, die nach einer frischen, frohen Wanderung jetzt an den Waldsee gelangt sind, das ersehnte Ziel. Im Nu sind die Kleider abgeworfen, die klaren, kühlen Fluten aufgesucht. Ein wohliges Behagen umfängt den Körper. Vom Schweiß und Staub gereinigt, durchströmt neues frisches Leben durch die Flut den Körper. Armselige Menschenkinder, die ihr das nicht kennt, nicht wagen dürft, da ihr nicht schwimmen könnt, nicht mit dem Wasser vertraut seid wie wir Schwimmer. Keine Gefahr dräut uns, kampfesstark, wohlvertraut mit dem nassen Element, sind wir jeder Situation gewachsen. So bringt es uns nur Lust und Freude, Fröhlichkeit und Stärkung, Gesundheit und frisches Leben. Frei ist der Wanderbursch, freier der Schwimmer, denn er kann alles das ausnutzen, was die Natur bietet. Wie sagte doch seinerzeit der Unterrichtsminister v. Goßler: „Was das Schwimmen anbetrifft, so ist es in meinen Augen das Ideal der Ideale für die harmonische Ausbildung des Körpers. Es gibt keine körperliche Übung, welche mit einem guten Schwimmen sich vergleichen lassen könnte."

Und eine Verfügung des preußischen Kriegsministeriums aus dem Jahre 1811 sagt:

„Das Schwimmen ist die vorzüglichste Leibesübung und sollte die allgemeinste sein; keine andere ist für die Erhaltung und Stärkung der Körperkraft und Gesundheit wohltätiger. Der Schwimmende genießt die Annehmlichkeit des Badens doppelt und vertraut sich mit Zuversicht einem Elemente an, das dem Ungeschickten und Feigherzigen, der nicht schwimmen lernte, zeitlebens gefährlich und furchtbar bleibt. Diese Vorteile, der Schutz, den das Schwimmen gegen eine Gefahr gewährt, welcher die Menschen in vielen Gegenden nicht selten ausgesetzt sind, der Gedanke an die Möglichkeit, einem

andern das Leben retten zu können, müssen vorzüglich in den Herzen rüstiger und unverdorbener Jünglinge Entschluß und Sehnsucht nach einer möglichst vollkommenen Kenntnis der Übung in der Schwimmkunst erzeugen. Eltern, Vormünder, Lehrer verkennen diesen wichtigen Punkt der Erziehung noch zu sehr und versäumen über totem Wort und Buchstaben, durch Übung der Körperkraft zugleich Mut und Tatenlust besonders bei der männlichen Jugend zu wecken. Wäre es anders, so würde schon längst keine bedeutende Stadt,



Beim Schwimmen. Phot. Berliner Illustrations-Gesellschaft.

wenigstens an Strömen und Seen, ohne Schwimmschule sein, die überall mit Erfolg leicht zu errichten sein wird, wo jenes Bedürfnis gefühlt und erkannt ist. Die Schwimmkunst ist aber ja nicht zu verwechseln mit dem zufällig abgemerkten und eingeübten Vorteile, den Kopf auf eine kurze Zeit auf der Fläche eines ruhigen Wassers zu erhalten. Wer dies vermag und sich deshalb für einen vollkommenen Schwimmer hält oder als solchen zeigen will, begibt sich leicht in Gefahren, deren er nicht mächtig ist, und kann unter vergeblichen Anstrengungen umkommen. Die Leichtigkeit, einen solchen Vorteil abzumerken, verleitet zu dem Wahne, als sei damit die Schwimmkunst begriffen und ihre regelmäßige Erlernung ganz unnötig. Um Tanzen, Fechten, Reiten zu erlernen, scheut man den dazu nötigen Aufwand nicht, ob man gleich z. B. notdürftig reiten kann ohne schulmäßigen Unterricht. Im tiefen Wasser aber ertrinkt jeder, der nicht schwimmen kann, und niemand schwimmt und taucht sicher, der es nicht ordentlich gelernt hat."

Fürwahr treffende Worte und doch ist man noch heute weit davon entfernt, die Bedeutung des Schwimmens für Gesundheit und Leben so zu schätzen, wie es in Anbetracht seiner hohen Werte eigentlich selbstverständlich

wäre. Schon die Kulturvölker des Altertums, die Griechen und Römer, hatten den hervorragenden Einfluß des Schwimmens auf den menschlichen Körper erkannt. Kalte Bäder im Eurotasfluß waren durch Gesetz vorgeschrieben; der Schwimmteich, die Kolymbethra, war ein Bestandteil der öffentlichen Gymnasien. In Rom gab es bereits 310 vor Christi Geburt ein Bassin für kalte Schwimmbäder. Nach einem Ausspruch des Plinius war das Schwimmen derart zur Leidenschaft geworden, daß Rom sechs Jahrhunderte hindurch keines Arztes bedurfte. Auch unsere alten Germanen verfügten über große Schwimmfertigkeit und vollführten erstaunliche Leistungen, wie römische Schriftsteller aus der Zeit der ersten Berührung zwischen Germanen und Römern berichten. Im Mittelalter zählte das Schwimmen zu den drei ritterlichen Beschäftigungen der adligen Jugend. Ungünstig für das Schwimmen war nur das Zeitalter der Reformation und des Pietismus, in dem das Baden zurzeit sogar als etwas Unanständiges bekämpft und verboten wurde. Ende des 18. Jahrhunderts gelangte die uralte Schwimmkunst wieder zu ihren verdienten Ehren durch Männer wie Guts Muths, Jahn und Friesen, die energisch mit Wort und Tat für sie eintraten.

„Bisher ist das Ertrinken Mode gewesen, weil das Schwimmen nicht Mode ist — soll denn bei uns nicht auch das Schwimmen Mode werden?" —, so beginnt ein lehrreiches Buch der damaligen Zeit. Trotz aller Anstrengungen gewann das Schwimmen aber selbst in der Neuzeit nur geringen Boden, und die vorstehende Frage ist leider auch heute noch sehr angebracht. Wie häufig ist in den heißen Sommermonaten in der Zeitung zu lesen, wie viele Personen beim Baden oder in Ausübung ihres Berufes, beim Rudern, Segeln, infolge Zusammenstoßes von Fahrzeugen ins Wasser stürzen und ertrinken!

Das Schwimmen ist aber nicht nur eine Vorbeugung gegen eine nicht seltene Gefahr, sondern es hat auch für jeden Menschen einen Nutzen, wie er nicht besser sein kann und der sich während des ganzen Lebens in wohltuendster Weise geltend macht. Will ein Mensch dem Körper das bieten, was er haben muß, d. i. eine allgemeine Kräftigung des ganzen Organismus, so muß er, namentlich in dem heutigen Zeitalter, wo in den Großstädten hohe Anforderungen an die Nerven und die Gesundheit der Menschheit gestellt werden, da die Beschäftigung fast ausschließlich Bureau-, Stuben- und Werkstattarbeit, also ein langzeitiger Aufenthalt in Räumen, wo frische Luft — Sauerstoff — gar nicht oder nur ungenügend zugeführt werden kann, ist, so muß er Sport treiben und zwar möglichst einen, der imstande ist, alle diese Schädlinge in umfassender Weise wieder auszumerzen. Am nächsten diesen Anforderungen kommt unstreitig das Schwimmen. Es hält die Glieder und Muskeln geschmeidig, es stärkt die inneren Organe, stärkt Bein-, Arm- und Brustmuskeln, es erhöht das körperliche Wohlbefinden, es wird in staubfreier Luft gepflegt, kurz das Schwimmen vereinigt alles das in sich, was die andern Leibesübungen nur teilweise in sich haben. Deshalb ist auch der hygienische Wert des Schwimmens ein kaum zu ermessender. Die Lunge erhält frische Luft und wird gestärkt, die Haut wird durch die Berührung mit dem Wasser zu erhöhter Tätigkeit



Freischwimmer unter Vorschwimmern beim Üben von Wassersprüngen.
Aus Morstein-Marx, Schwimmunterricht.

angeregt, ferner gereinigt und abgehärtet. Die Bewegung der Arme beim Schwimmen kommt nicht nur diesen zugute, sondern dem ganzen Oberkörper. Die Schultern werden kräftig zurückgedrückt, die Brust wird erweitert und ausgedehnt, die Lunge erhält dadurch mehr Raum und kann sich ihrerseits ausdehnen und kräftigen. Ebenso ist die Tätigkeit der Beine nicht nur diesen zum Nutzen, sondern berührt den ganzen Unterkörper. Hinzu kommt hier noch, daß mit dem Schwimmen eine fortwährende Lungen- und Atemgymnastik verbunden ist. Daher gibt es für die vielen schwachbrüstigen Schüler kein besseres Mittel als geregeltes Schwimmen zu jeder Jahreszeit. Die höchste Bedeutung gewinnt es aber dadurch, daß es in Anbetracht seiner gesundheitlichen Werte auch zum wirksamsten Gegner der Lungentuberkulose wird, zu der gerade in den Entwicklungsjahren vom 14. bis 20. Lebensjahr häufig der Grund gelegt wird. Durch die Ausdehnung der Lungen, die beim Schwimmen stattfindet, durch die stete Versorgung derselben, auch der äußersten Spitzen, mit reiner, frischer Luft, werden alle Ansteckungen sofort im Keime erstickt. Aber nicht nur die Lungen, sondern auch das Herz wird durch die Schwimmübungen



Schwimmen um die Berliner Meisterschaft. Phot. Gebr. Haeckel, Berlin.

zu energischer Tätigkeit gezwungen. Das Blut pulsiert kräftiger durch den Körper, die Hautnerven werden mächtig angeregt, durch erhöhte Blutzirkulation in Verbindung mit den beim Schwimmen notwendigen tieferen Atemzügen und kräftigen Muskelaktionen wird der Stoffwechsel mächtig angeregt, die Verdauung gefördert und dadurch der Appetit gesteigert. Eine große Erweiterung finden die dem Schwimmen innewohnenden gesundheitsfördernden Eigenschaften noch durch die in den Vereinen gepflegten verschiedenen Arten von Schwimmen, wie Brust-, Seite-, Rücken- und Handüberhandschwimmen, und Spring-, Tauch-, Rettungs- und Wasserballübungen, wie überhaupt der ureigenste Wert des Badens und Schwimmens erst in den Schwimmvereinen in seinem ganzen Umfang und seiner wirklichen Bedeutung erschöpfend zur Geltung gebracht wird. Schwimmen ist Turnen im Wasser, deshalb ist das Schwimmen ohne die fachmännische Aufsicht der Lehrwarte der Schwimmvereine gleich dem Turnen vor Jahn. Die einzelnen Übungen in den verschiedenen Schwimmarten bekommen noch eine besondere Bedeutung dadurch, daß sie dem Körper eine vollendete und ausgeglichene Gestalt geben. Am besten kommt dies wieder im

Deutschen Brustschwimmen

zur Geltung. Das Brustschwimmen ist unsere schönste Schwimmart. Aber nicht nur die schönste, sondern auch die gesündeste und eine spezifisch deutsche. Die schönste, weil der Körper beim Brustschwimmen eine völlig ruhige Lage innehalten kann, die Schwimmbewegungen sich unter Wasser abspielen, dadurch beinah ein geräuschloses Weitergleiten im Wasser bewerkstelligend. Der Kopf muß zurückgenommen und darf nicht in das Wasser eingetaucht werden. Verwandt mit dem Brustschwimmen ist

das Rückenschwimmen.

Der Körper befindet sich hier nur in der umgekehrten Lage. Auch das Rückenschwimmen ist eine sehr gut aussehende Schwimmart. Hier werden die Arme

gestreckt über den Kopf geführt, ins Wasser getaucht und dann in einem Halbkreis dicht unter dem Wasserspiegel nach der Körperseite zu durchgezogen. Die Beine verharren hierbei in gestreckter Lage und werden nur beim Überführen der Arme angezogen, zur Seite gespreizt und sofort wieder zusammengeschlagen. In neuerer Zeit werden die Arme auch abwechselnd herübergeführt, wie es z. B. der Amerikaner Hebner auf den Olympischen Spielen in Stockholm ausgeführt hat, was ein bedeutend schnelleres Schwimmen ermöglicht, aber sehr anstrengend und nur für kürzere Strecken empfehlenswert ist. Eine der schwierigst zu erlernenden Schwimmarten ist

das Seiteschwimmen.

Hier muß der Körper stets die seitliche Lage innehalten. Die Arme werden abwechselnd durch das Wasser gezogen, erst der obere, dann der untere. Beim Durchzug des oberen werden die Beine angezogen, auseinander gespreizt und wieder zusammengeschlagen. Die Schwimmart, mit der man am schnellsten vorwärts kommt, ist das

Handüberhandschwimmen.

Hier befindet sich der Körper in Brustlage, liegt so flach wie möglich auf dem Wasser, die Arme werden abwechselnd durch das Wasser geführt, während die Beine einen Scherenschlag vollführen. Eine Abart hiervon ist das



Springen. Phot. M. Rosenberg, Berlin.

Crawlschwimmen (Kriechstoß).

Hierbei wird von den Beinen nicht ein Scherenschlag vollführt, sondern sie werden abwechselnd aus dem Wasser gehoben und auf dasselbe zurückgeschlagen. Mit dieser Schwimmart, die aus Australien hierher gekommen ist, sind bisher die schnellsten Zeiten geschwommen worden. Selbstverständlich erfordert diese Schwimmart eine eingehende Übung unter fachmännischer Anleitung.

Einer großen und besonderen Pflege erfreut sich im Schwimmsport der

Springsport,

der den Gliedern Elastizität verleiht, den Ausübenden Mut, Kraft und Entschlossenheit bringt, wie auch die Übungen im Rettungsschwimmen und in den Wasserballspielen[1]) zu den wertvollsten, die der Schwimmsport hat, gehören. Eine eingehende Beschreibung aller dieser Dinge würde hier zu weit führen. Es sollte nur gezeigt werden, wie nützlich und wie vielseitig der Schwimmsport ist und daß die Pflege desselben für jedermann von klein auf eine unbedingte Notwendigkeit sein müßte.

Darum auf, deutsche Jünglinge! Es gilt eure Jugendjahre zu verschönern und Gesundheit und gute Sitte im deutschen Volksleben zu fördern. Nur ein gesundes, kräftiges Volk beherrscht seine Zeit. Wer also sich selbst, dem Vaterlande und der Menschheit nützen will, der gehe zum Schwimmen!

Rudern.

„Und frische Nahrung, neues Blut
Saug' ich aus freier Welt.
Wie ist Natur so hold und gut,
Die mich am Busen hält!
Die Welle wieget unsern Kahn
Im Rudertakt hinauf,
Und Berge, wolkig, himmelan,
Begegnen unserm Lauf."

Goethe.

Meine lieben jungen Sportfreunde!

Die folgenden Zeilen sollen nicht eine Anleitung sein, wie man das Rudern lernt — das wäre erstens langweilig und zweitens nutzlos. Die Kunst des Ruderns erlernt ihr nur unter persönlicher, erfahrener, wie anregender Leitung. Was ich euch geben will, das sind einige Winke, wie ihr es mit euren Freunden treiben müßt, um tüchtige Rudersleute zu werden und damit begeisterte Anhänger unseres so schönen Sports.

Und wahrlich anregend in jeder Beziehung ist das Rudern; ich habe viele Arten des Sports betrieben, Wandern, Tennis, Fußball, Reiten, Radeln,

---

1) Näheres S. 143.



Auffahrt der Berliner Schüler-Rudervereine. Phot. M. Rosenberg, Berlin.

und bin erst in reiferen Jahren ein Jünger des Ruderns geworden. Und im Rudersport fand ich die meiste Anregung und damit die größte Befriedigung.

Und wohl ist es schön, im Wettkampf im leichten Rennboot über die Bahn zu fliegen, seine Kräfte mit dem Gegner zu messen; doch nicht leicht ist der Weg hierzu, und nur wenige von euch werden schon in eurem Alter in die Rennmannschaften der Ruderklubs eingestellt werden können. Ist dies aber der Fall, dann müßt ihr euch als ersten Grundsatz vor Augen halten, daß ihr für die Flagge des Klubs eintretet, und daß es für euch eine Ehre ist, euren Klub zu vertreten. Dann werden euch all' die Mühsale der langen Trainingszeit und alle Enttäuschungen leicht werden. Über das Training selbst zu sprechen, kann ich mir versagen, dafür erhaltet ihr die nötigen Vorschriften in eurem Klub. Mag es euch auch dann oft schwerfallen, diesen allen gerecht zu werden, so werdet ihr doch bald auch die Anregung, die solch Training bietet, schätzen lernen, und den großen Reiz, im schließlichen Wettkampf das Fazit der Trainingszeit zu ziehen und alle Kräfte zur Erlangung des Sieges herzugeben.

Freilich, ähnliche Genugtuung bietet euch jeder andere Sport auch, vielleicht noch mehr, denn in anderen Sportarten kommt die Bravour des einzelnen mehr zur Geltung, des einzelnen Können, das persönliche Sichdrangeben. Beim Wettrudern seid ihr nur Teil eines Ganzen, der Mannschaft, und nur das Ganze erringt des Sieges Palme.

Wofür ich euch begeistern möchte, wozu ich euch die Wege weisen will, das ist das Streifen durch die Natur im Ruderboote, das rückhaltlose Genießen dessen, was sie so reich uns darbietet, und zwar das Genießen in gemeinsamer Arbeit mit den Freunden, durch euer aller Schaffen; wo des einen Mehr allen hilft, des andern Minus nicht schadet.

Doch ich greife vor, dies lockende Ziel will erst erreicht sein, Rudern und Rudern ist ein Unterschied, und den Genuß, den ich so gern euch geben möchte, den könnt ihr erst haben, wenn ihr rudern könnt.

Da treibt ihr auf eurer Schule wohl schon manchen Sport, seid frohe Wandervögel, kämpft in der Jugendwehr, wie wär's, wenn ein paar von euch, die das Wasser lockt, sich zusammentun zu einem Ruderklub? Die Ge-

nehmigung des Direktors bleibt sicherlich nicht versagt, vielleicht dürft ihr eurem Klub auch den Namen der Schule geben. Quält euch dann nicht lange mit Statuten und Vorschriften, das kommt alles später von selbst. Zuerst gilt es die Mitwirkung eines im Rudern erfahrenen Lehrers oder eines andern rudernden Jugendfreundes zu erlangen. Das ist die erste Klippe, ihr umschifft sie. Euer neuer Führer, der bald euer Freund sein wird, bringt euch dann voraussichtlich in Verbindung mit einem Ruderklub, der euch ein Boot für eure Übungen zur Verfügung stellt. Vielleicht gelingt euch schon bald, selbst ein Boot zu erwerben, dann wäre die zweite Klippe umschifft. Doch nicht ganz, denn auch die Beschaffung des richtigen Bootes für eure Zwecke ist nicht leicht, und ihr werdet da so viele Ratschläge hören, wie es Bootsarten gibt, wahrscheinlich noch mehr. Ich habe mit Schülern in recht schweren, halbgedeckten Dollen-Klinker-Vierern gerudert, vorzügliche Resultate erzielt, ein für Touren besonders geeignetes Boot in ihnen gehabt, aber die leichteren Halbausleger-Klinker-Vierer haben auch so viel Verlockendes, daß die Wahl schwerfällt. Also hört alle Ratschläge an, und dann wendet euch vertrauensvoll an den Deutschen Ruder-Verband, der euch sicherlich den wertvollen Wegweiser „Übungs- und Wanderboote, von Dr. Oskar Ruperti" zur Verfügung stellt. Es kommt, wie gesagt, in erster Linie für einen Ruderverein die Beschaffung eines Vierers in Frage, dann in zweiter Linie die eines Zweiers, wofür ich ganz dringend ein Thames Mahagonyboot empfehle. Diese Boote sind leicht, bequem, besonders für Touren geeignet, auch für bewegtes Wasser, unverwüstlich und nicht teuer, da man immer Gelegenheit findet, solchen Zweier in England, nur wenig gebraucht, aus der zweiten Hand zu erwerben. Für den Vierer warne ich euch vor Rollsitzen, die sind ein Verderb für euch. Nur ganz vollendete Ruderer sollten Rollsitze gebrauchen, andere nicht; für die Tourenruderei taugen Rollsitze überhaupt nicht. Ihr könntet vielleicht ein Boot mit auswechselbaren Sitzen, d. h. festen und Rollsitzen, nehmen, um euch auch mal auf letzteren zu versuchen, obwohl solche auswechselbaren Sitze viele Nachteile haben.

Eure Ruderkleidung ist sehr einfach, leichtes Trikot oder Hemd, kurze alte Hose, Strümpfe und Stiefel, die nicht ganz bis oben geschnürt werden dürfen, oder Schuhe mit Hacken; keinesfalls leichte Turnschuhe, die sind ganz ungeeignet.

Nun beginnen die Übungsfahrten, die sind nicht leicht, und nur Beharrlichkeit kann zum Ziel führen. Also regelmäßig zwei- bis dreimal in der Woche Übungsfahrten, immer unter erfahrener Führung. Da darf euch das stete Berufen, das eintönige Schuften ohne jede Abwechslung nicht verdrießen; nur immer die Augen vorausgerichtet, nur das Eine denken, so alle Bewegungen zu machen, wie euer Leiter sie euch zeigte; dann gehen euch bald diese Bewegungen in Fleisch und Blut über, und die Arbeit geht von selbst. Vielleicht läßt euer Ruderlehrer euch auch im Bootshaus, wenn ein größerer Klub euch die Benutzung des seinen gestattet, auf Böcken die Anfangsgründe des Ruderns erlernen; das ist eine sehr gute Anleitung, aber auch, wie aller

Anfang, recht monoton. Eurem Ruderlehrer will ich nun für den Unterricht keine Anleitungen geben, das ist nicht der Zweck dieser Zeilen, aber folgendes wird auch er euch immer wieder vorbeten: Festsitzen, die Beine leicht gekrümmt, die Ruder (die Riemen) fest mit den Händen umspannen, Rumpf gleichmäßig vor- und rückwärts schwingen, Kreuz hohl, Schultern zurück, Kopf hoch, Arme leicht bewegen, nicht den Körper krampfen, alles leicht, nicht mit den Armen rudern, nur mit dem Körper, die Füße gerade und fest gegen das Fußbrett stemmen, ganz vorwärts schwingen, rascher, scharfer Einsatz, gleichmäßig durchziehen, die Hände bis an die Brust, rasch herunter und damit den Riemen rasch heraus, ihn dann leicht drehen, langsam vorgehen, dann wieder Einsatz, und nochmals Rücken hohl, Schultern zurück, Kopf hoch. Der Riemen darf nicht zu tief in das Wasser getaucht werden, sein Blatt soll nur eben vom Wasser bedeckt sein, und ebenso dürft ihr vor dem Einsatz die Hände nicht senken und damit das Ruderblatt gen Himmel weisen; beim Durchzug im Wasser, beim Vorgehen eben über dem Wasser, dann kommt das Aufdrehen, das ihr nicht zu spät beginnen wollt, schon von selbst. Und dann Takt, Takt, Takt! Alle alles zur gleichen Zeit, nur keine Hast, nur keine Kraftverschwendung, erst die Technik des Ruderns erlernen, eure Kraft braucht ihr dann schon von selbst zur rechten Zeit.

Eine Woche der Übungsfahrten reiht sich der andern an, und das Tourenrudern mag beginnen. Ich rate als Anfang zu einer eintägigen Sonntagstour, vielleicht Aufbruch am Sonnabendnachmittag mit Nachtbleibe in einem benachbarten Ort. Ihr dürft natürlich nur mit voller Mannschaft ausrücken und besser mit einem



Ruderübungen. Phot. Berliner Illustrations-Gesellschaft.

Ersatzmann, also bei einem Vierer vier Ruderer, ein Steuermann und ein Ersatzmann. Jede Stunde wird abgelöst, immer zwei, so daß also zwei immer zwei Stunden durchrudern. Euer Boot muß gut in Stand sein, vergeßt die Bootshaken nicht, ich rate euch, nehmt Reserveriemen mit, dann eine lange Treidelleine, die immer zu gebrauchen ist. Auf den harten Bänken rudert ihr euch leicht durch, nehmt daher kleine Filze zum Sitzen mit. Ihr müßt im Boot Werkzeuge haben, um notfalls Reparaturen ausführen zu können.



Einweihung des Ruderkastens in der Schöneberger Hohenzollernschule (Gymnasialabteilung) am 15. Okt. 1912.

Leukoplast — nicht für Wunden an eurem Körper, sondern an eurem Boot — und eine Dose Bootlack, um dem Leukoplast Festigkeit zu geben, sind unentbehrlich. Rudert nie mit bloßen Beinen und Armen, ihr bekommt sonst Sonnenbrand, schützt euren Kopf gegen die Sonne durch Leinenhüte. Gegen Regen gibt es nur einen wirklich guten Schutz: Ölmäntel oder Ölzeug, alles andere hält nicht dicht, und in nassem Zeug rudern zu müssen, ist fürchterlich. Eure Hände bekommen leicht Blasen, reibt sie häufig ein mit etwas Lanolin oder dergleichen. Nehmt Proviant mit, auch Trinkwasser, kocht euch beim Rasten am schönen Orte ein paar Gemüsekonserven; nur keinen Alkohol!

Auf Touren dient nur ein langsamer, gleichmäßiger, voll durchgezogener Schlag, kein Hasten und kein kurzer Schlag, je weniger oft ihr euch bewegt, desto mehr schafft ihr, und gleichmäßig und immer im Takt. Der Steuermann

achtet wohl auf den Weg, die Hindernisse, den Wellengang. Kommen große Wellen, z. B. von Dampfern, nehme er sie weder direkt von vorne, noch von der Seite, sondern, den Fortgang des Bootes durch entsprechendes Kommando verlangsamend, schräg von der Seite, immer die Spitze des Bootes wieder schräg in die Wellen drängend, während alle Ruder auf dem Wasser ruhen. Und dann: nur einer im Boot hat das Kommando, aber der muß es auch haben, und auf den muß auch unbedingt gehört werden. Vorsicht beim Durchfahren von Brücken, noch mehr Vorsicht in Schleusen! Wenn ihr ans Land geht, erst das Boot gereinigt und versorgt, dann kommt ihr an die Reihe. Für Wanderfahrten verweise ich euch auf den Führer für Wanderruderer, von Dr. Oskar Ruperti, für den Deutschen Ruder-Verband herausgegeben, der gibt euch die nötige Anleitung.

Für Touren von mehrtägiger Dauer, die ihr vorher genau ausarbeiten müßt, gebe ich euch nachstehend ein oft bewährtes Verzeichnis für die Ausrüstung eines jeden:

Das vorschriftsmäßige Ruderkostüm besteht aus kurzer oder langer, möglichst dunkler Hose, Gürtel, weißem Hemd mit weichem Kragen und langen Ärmeln, Mütze und weißem Leinenhut, Stiefeln oder leichten Schuhen mit Hacken, Sweater.

Für die Reise und den Aufenthalt am Lande kann in bezug auf Kleidung jeder nach seinem Belieben verfahren. Möglichst einfach!

Mitzunehmen sind:

Das Notwendige an Hemden, Kragen usw. für die Reise und den Landaufenthalt, zweimal Reserveunterzeug, genügend Strümpfe, Taschentücher, Morgenschuhe, Nachtzeug, Toiletteutensilien (Kamm, Haarbürste, Schwamm, Waschlappen, Seife, Zahnbürste, über Mitnahme einer Kleiderbürste sollten sich zwei oder drei Teilnehmer einigen), Stiefelbänder, Handtuch, Reservestiefel, zweite Ruderhose, Reserveruderhemden, Regenrock oder Ölzeug (Lodenmäntel genügen nicht), Feldflasche, Lanolin, starkes Messer, Eßbesteck, 5 cm breite Canbricbinden für Verwundungen usw., Photographierapparat.

Nur die täglich notwendigen Effekten, z. B. Reserveruderzeug, Toiletteutensilien usw. werden in Handtasche oder wasserdichtem Rucksack im Boot mitgenommen, für das andere Gepäck wird am besten ein leichter kräftiger Handkoffer oder eine gut verschließbare Handtasche verwendet, die mit der Bahn vorausgesandt werden. Zur Verminderung der Gepäckstückzahl ist es dringend erwünscht, daß sich zwei oder drei Teilnehmer zur Benutzung eines solchen kleinen Koffers oder einer Tasche zusammentun. Jedes unnötige Gepäck, das nur hindert, ist unbedingt zu vermeiden; dagegen muß aber auf Mitnahme der angegebenen Sachen Wert gelegt werden.

Das ist nicht zu viel und auch nicht zu wenig. Die Rucksäcke sind leicht im Boot zu verstauen, das Reservegepäck sendet ihr als Expreßgut voraus, vielleicht an die Endstation des zweit- oder drittfolgenden Tages.

Berechnet eure Tagestouren nicht zu lang, 50 km in stromlosem Wasser ist eine gute Leistung, mit Strom könnt ihr mehr rechnen, gegen Strom weni-

ger. Wenn ihr Rudertouren auf entfernteren Gewässern unternehmen und dazu das Boot per Bahn expedieren wollt, so sorgt dafür, daß das Boot auf dem Eisenbahnwaggon gut verstaut wird, am besten durch mit Stroh oder Heu gefüllte Säcke. Riemen usw. müssen an die Sitzbänke verschnürt werden. Ihr richtet die Boote am besten an einen Ruderverein am Orte des Beginns eurer Tour, sonst bahnlagernd.

Brecht morgens früh auf; ehe ihr das Boot fertig habt, wird schon Zeit verloren; ihr schafft dann ein gut Teil bis Mittag. Dann ein Bad, das Ver-



Bootswäsche. Phot. Berliner Illustrations-Gesellschaft.

zehren der mitgebrachten Vorräte, Ausruhen, und weiter zum Bestimmungsorte; dort erst das Boot besorgt und versichert, alles Lose, wie Riemen, Steuer, Kissen usw., unter Dach und Fach gebracht, dann ins Nachtquartier, ein gutes Abendessen, früh in die Klappe und stramm gepennt! Besucht ihr größere Städte, müßt ihr im Gasthof euch Zimmer vorherbestellen; in kleinen Orten findet ihr immer leicht Quartier, und wen von euch lockte nicht ein Strohlager in der Scheune eines gastlichen Bauern? solch' Lager ist herrlich und warm, zumal wenn ihr dann euer Ölzeug anzieht.

Es kommt mir beim Schreiben wieder ein Tag meiner letzten Ruderfahrt in den Sinn. Wir, d. h. ich als Leiter und elf Schüler, machten in zwei Vierern eine vierzehntägige Fahrt durch den Spreewald, Spree, dann Scharmützelsee, Storkower Gewässer, Grünau, Wannsee, Havel aufwärts, Müritz. Am zweiten Tage auf der Spree machte uns das Wetter einen dicken Strich durch die Rechnung, es regnete und regnete, dazu war die Schleuse in Lübben, die wir zu passieren hatten, in Reparatur, und die Boote mußten umgetragen werden, was in diesem Falle besonders schwierig war. Also das Tagespensum nur halb vollendet, und im hohen Rate wurde Rast beschlossen. Grau blieb der Himmel für den Rest des Tages, und mißmutig patschten wir durch die

Pfützen in den Straßen des kleinen Ortes. Doch wir wollten versuchen, am nächsten Tage das Versäumte nachzuholen; also früh ins Bett. Um 3½ Uhr am nächsten Morgen ratterte mein Wecker los, rasch alle geweckt, wobei ich nicht auf allseitigen Beifall stieß, gefrühstückt, die Rucksäcke geschnürt, die Boote hergerichtet, und schon vor 5 Uhr waren wir unterwegs; es sah noch trübe aus, gab aber Hoffnung auf schönes Wetter. Kaum ein paar Bootslängen gefahren, riß uns ein seitwärts einmündender Mühlbach fort, krach auf einige Steine, und durch klaffende Risse im Boote rieselte das Wasser. Glücklicherweise ließ sich der Schaden bald ausbessern. Weiter ging die Fahrt durch grünende Wiesen mit weidenden Herden, an hochragenden Waldungen vorbei, alles grüßend bestrahlt von der langsam emporsteigenden Sonne. Bald passierten wir das alte Spreedorf Schlepzig, wo wiederum die Boote umgetragen werden mußten, dann nach schöner, wechselreicher Fahrt Leibsch. Hier beginnt der für Kahnschiffahrt offene Teil der Spree, an dem gerade interessante Regulierungsarbeiten vorgenommen wurden und ein Bagger nach dem andern uns den Weg versperrte.

Bald erreichten wir den Neuendorfer See, eine weite Wasserfläche mit tiefdunklen Nadelwäldern. Wir veranstalteten da eine kurze Wettfahrt, und dabei hätten wir fast die kaum sichtbare Einfahrt nach dem freundlichen Alt-Schadow verpaßt. Hier wurde in aller Hast ein kärgliches Mahl eingenommen, trockenes Brot und Wurst, denn wir mußten eilen, — waren wir doch jetzt erst so weit, wie wir am Abend vorher sein wollten. Als Nachtisch wartete unser dann ein schweres Stück Arbeit; wir mußten einen Leiterwagen requirieren, mit vieler Mühe die beiden Boote aufladen und kunstvoll alles verschnüren, um einen 6 km langen Landtransport anzutreten. Das schmeckte uns gar nicht, und wir kamen uns als Wandervögel recht degradiert vor. Doch auch dies Mühen verging, und vor uns sahen wir den herrlichen Springsee. — Rasch die Boote zu Wasser gebracht, den Kutscher abgelohnt, und wir waren wieder auf unsrem Element. Spiegelglattes Wasser, grünende Wälder ringsum, ein paar Fischerhütten, hoch oben einzelne Vogelschwärme. Durch hohes Schilf eine schmale Durchfahrt in den Glubigsee, gleich schöne, und doch wechselnde Bilder; dann eine Schleuse, und in überwältigender Großartigkeit tat sich der Scharmützelsee vor uns auf. Die weite Fläche leicht vom Wind gekräuselt, durchfurcht von flinken Segelbooten mit blendenden Segeln, am Ufer Dörfer, Landhäuschen, Wälder, ein größerer Herrschaftssitz, grüne Matten im reichen Wechsel, in der Ferne schwarzblaues Gewölk, ein abziehendes Gewitter. Auf dem See eine kurze Kreuzfahrt, ein Bad vom Boot aus, rasch ein Imbiß, denn die Zeit drängte, und dann weiter über den Storkower See hin nach Storkow, dem ersehnten Ziel. Das war wohl der schönste Tag, aber auch der anstrengendste unserer Tour, gut 53 km, dazu der Landtransport. Storkow, ein sauberes Städtchen, bot uns gute Unterkunft; vortrefflich geschmaust und rasch ins Bett, nach einem langen, herrlichen Tag!

Nicht immer trafen wir es so gut; an einem anderen Abend, es wurde schon schummerig, kamen wir an ein elendes kleines Haveldorf, müde, etwas

naß; ein gutes Abendessen war im Dorfwirtshaus nicht aufzutreiben, und nur halbsatt mußten wir ins Nachtquartier, und das war ein enger niedriger Heuboden oberhalb eines Schweine- und Ziegenstalles; und wir haben doch gut geschlafen und am nächsten Tage auf den schönen Havelseen gar 60 km zurückgelegt!

Macht es uns nach!

Und so lernt denn rudern, lernt auf euren Wanderfahrten Deutschlands Ströme groß und klein, seine herrlichen Seen kennen. Stählt auf euren Wanderfahrten durch den schönen Rudersport euren Körper gegen alle Ansprüche des Lebens. Seid froh, weil eure Kameraden froh sind, seid für sie da, wie sie für euch da sind. Genießt Gottes Natur, genießt das ungebundene Leben in vollen Zügen und doch immer in rechten Maßen; und kommt dann heim zu den Euren frisch, froh und gesund an Leib und Seele.

Und wenn ihr auf euren Touren euch vergnügt, wenn ihr so recht all' die Reize des Wanderruderns erfaßt, wenn euch das Herz aufgeht in all der Schönheit, mit der Natur verschwenderisch euch umgibt, wenn jauchzend ihr sie grüßen möchtet, dann grüßt sie auch von mir,

dem alten Ruderer.

Wintersport.

Eislauf.

„O Jüngling, der den Wasserkothurn
Zu beseelen weiß und flüchtiger tanzt,
Laß der Stadt ihren Kamin! Komm mit mir,
Wo des Kristalls Ebene dir winkt!"
Klopstock.

„Der Eislauf gehört ohne Zweifel zu den schönsten Leibesübungen, in denen sich Gewandtheit des Körpers und guter Anstand auf eine vorzügliche Art zeigen können, und verdient, daß man ihn regelmäßig erlerne und einer Abhandlung darüber einige Blätter widme."

Diese Worte findet man bereits 1794 bei G. U. A. Vieth in seinem „Versuch einer Enzyklopädie der Leibesübungen". Aber auch Goethe, welcher erst im Mannesalter diese Kunst erlernte, schrieb begeistert: „Und fürwahr, diese Kraftäußerung verdiente wohl, von Klopstock empfohlen zu werden, die uns mit der frischesten Kindheit in Berührung setzt, den Jüngling seine Gelenkheit zu genießen aufruft und ein stockendes Alter abzuwehren geeignet ist."

Wer kennt nicht die Freuden, die uns der Eislauf bietet, wer erinnert sich nicht gern der schönen Stunden, welche die Jugendzeit der Eisbahn zu danken hat! Wenn der Schnee Wiesen und Felder bedeckt und der erste Frost ins Land gezogen ist, kann man kaum den Zeitpunkt erwarten, um mit den Schlittschuhen in der Hand nach den kristallenen Flächen zu eilen. Ein Wonnegefühl erstarkender Gesundheit erfüllt den Körper, wenn man in frischer, reiner Luft sich der unvergleichlichen Bewegung, die uns das Schlittschuhlaufen bietet und die einem Schweben und Sichloslösen von der Erdscholle gleicht, hingibt. Eine das Nervensystem beruhigende Wirkung, welche ja in unserer nervösen, hastigen Zeit so nötig ist, übt das Schlittschuhlaufen aus, und kindlich heiter und beglückend sucht man sich in diesen Sport der körperlichen Geschicklichkeit auszubilden. Wohl wenige Sportzweige gibt es, die so volkstümlich und beliebt geworden sind und die schon vor vielen Jahrhunderten unter den Dichtern und Malern der verschiedensten Länder so begeisterte Anhänger fanden.

Das Eislaufen stellt aber auch keine besonders großen Anforderungen an den Ausübenden. Das Werkzeug, der Schlittschuh, ist für jedermann leicht zu beschaffen. Auch das Erlernen der einfachen Fortbewegung auf dem Eise erfordert keine große Mühe, und namentlich die Jugend erlernt es sehr schnell. Dafür bietet dieser Sport jung und alt, arm und reich eine Quelle der reinsten Freuden und wirkt wohltuend auf den körperlichen Organismus.

Die Kunst des Eislaufens ist sehr alt und reicht ins graue Altertum, wie Ausgrabungen und Funde uns lehren. Wenn man die alten Ölgemälde und Kupferstiche der holländischen Schule betrachtet, so sieht man, in welch hoher Blüte der Eissport in den von tausend Kanälen durchfurchten Niederlanden schon vor Jahrhunderten stand. Große Feste wurden auf dem Eise gefeiert, und auch Schnellaufen und eine Art Eishockey („Kolf") gehörten zu den schönsten Winterfreuden. Der sportliche Eislauf ist natürlich neueren Datums und etwa 100 Jahre alt. Der Schnellauf als Wettkampf wurde zuerst in Holland und England betrieben und fand in späteren Jahren namentlich in Skandinavien und Kanada große Verbreitung. In Deutschland ist in den letzten frostarmen Wintern der Schnellaufsport stark im Niedergang begriffen. Dagegen hat der Kunstlauf durch Gründung von Eispalästen eine größere Verbreitung gefunden.

Selbstverständlich ist das Schlittschuhlaufen in geschlossenen Räumen, wie es doch die Eispaläste sind, mit seiner Ausübung in freier Natur nicht zu vergleichen. Die ganze Poesie der herrlichen Winternatur, die frische belebende Luft, die großen Eisflächen, — all das können uns nur Naturbahnen bieten. In frostarmen Wintern ist immerhin durch die Eispaläste einiger Ersatz geboten, und namentlich der Kunstläufer kann sich in seinem zwar nicht leichten, aber um so schöneren Sportzweige üben.

Auch der Kunstlauf ist schon im 18. Jahrhundert bekannt gewesen. Einige schwierige Figuren, die noch heute von hervorragenden Eislaufmeistern bevorzugt werden, wie z. B. der „Mond", sind uns durch alte englische und französische Kupfer erhalten geblieben. In jener Zeit erschienen bereits die ersten Eislaufbücher, die den Versuch machten, das Schlittschuhlaufen als eine Kunstfertigkeit, Figuren auf dem Eise zu zeichnen, darzustellen. In geordnete Bahnen ist der Kunstlauf als Sport jedoch erst zu Anfang der achtziger Jahre des vorigen Jahrhunderts und zwar in Wien getreten und hat von dort aus als eine der schönsten Sportbetätigungen, die die Grazie und Geschicklichkeit des Körpers in hohem Maße zu fördern vermag, seinen Siegeszug über die ganze Erde angetreten. Es kann unserer Jugend, Mädchen wie Knaben, nicht genug empfohlen werden, sich dieser herrlichen, Geist und Körper anregenden und nicht ermüdenden Kunst in freien Stunden zu widmen. Einige Grundlehren und Ratschläge, die ich meiner kleinen Schrift „Das Eisbüchlein der Jugend" entnehme, mögen hier folgen, wobei ich voraussetze, daß der Leser bereits etwas Schlittschuhlaufen kann und sich die Anfangsgründe des Bogenlaufens angeeignet hat.

Bemerkt sei, daß der Kunstlauf, sportlich betrachtet, in zwei getrennte Abteilungen, das Pflicht- oder Schullaufen und das Kürlaufen, zerfällt, die jedoch bei Wettbewerben beide gelaufen werden müssen. Das Pflichtlaufen umfaßt eine Reihe vorgeschriebener Figuren, die systematisch zu erlernen sind und gleichsam wie eine Grammatik als Vorstudium zum Kürlauf dienen. Der Kürlauf enthält selbstgewählte und häufig selbsterfundene Figuren, die zu einem flüssigen harmonischen Ganzen vereint werden.

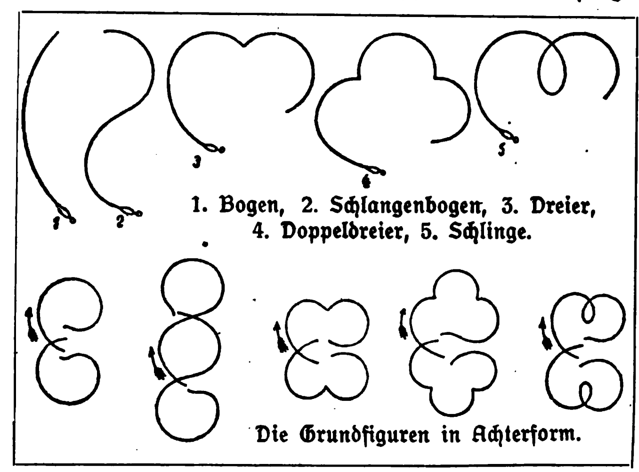
Mit dem Schul- und Pflichtlaufen beginnend, sei vorweggenommen, daß sämtliche Eislauffiguren nur aus Bogen zusammengesetzt sind und sich in Bogen zerlegen lassen.

Es gibt fünf Grundfiguren und viele Verbindungen (Kombinationen) derselben.

Die fünf Grundfiguren sind:

1. Bogen, 2. Schlangenbogen, 3. Dreier, 4. Doppeldreier, 5. Schlinge.

Jede dieser Figuren läßt sich mit fortschreitender Bewegung, somit als Achter, am Platz ausführen.



1. Bogen, 2. Schlangenbogen, 3. Dreier, 4. Doppeldreier, 5. Schlinge.

Die Grundfiguren in Achterform.

Die fünf Grundfiguren in Achterform: Suche stets die Figuren in Achterform und möglichst groß zu üben, da sie alsdann in fortschreitender Bewegung von selbst gelingen.

Bei Erlernung der Figuren in Achterform halte man sich folgendes Bild vor Augen:

Jeder Achter besitzt eine Längs- und eine Querachse. Als Längsachse ist eine Linie zu denken, die den Achter der Länge nach in der Mitte durchschneidet und rechts und links in zwei Hälften teilt. Die Querachse geht rechtwinklig zur Längsachse durch die Mitte des Achters.

Zu Beginn der Übung stelle man sich im Kreuzungspunkt der Achsen auf.

Man achte darauf, daß annähernd gleiche Größe der (durch die Querachse geteilten) ersten und zweiten Hälfte des Achters und bei kombinierten Figuren eine symmetrische Gruppierung der Teile der Figur um die Achse erstehe.

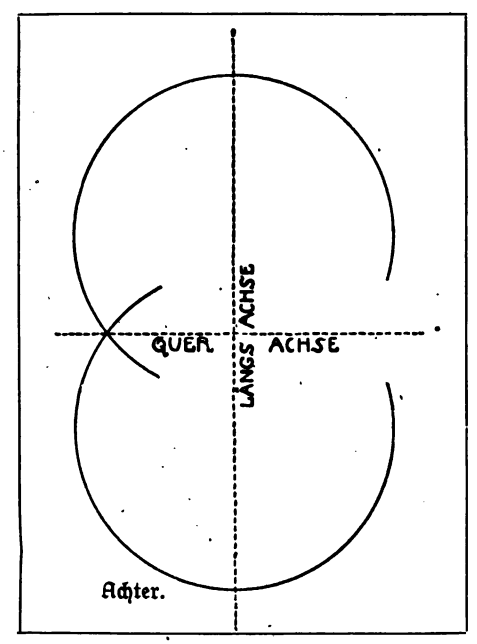
Man unterscheidet den in der Luft schwebenden Fuß, Spielfuß genannt, und den auf dem Eise gleitenden Fuß, Standfuß genannt.

Der Übergang von einem Fuß auf den andern erfolgt ohne Anhalten durch Aufsetzen des Spielfußes, nunmehr Standfußes, und einfachen Abstoß mit dem bisherigen Stand-, nunmehr Spielfuß. Abb. 11 stellt den Übergang beim Rückwärts-auswärts-Bogen von einem Fuß auf den andern dar.

Jede Figur muß sowohl auf dem rechten wie auf dem linken Fuß ausgeführt werden. Die Wiederholung geschieht ohne Anhalten wie oben.

Haltung. Eine richtige Haltung des Körpers und der Gliedmaßen ist von größter Wichtigkeit für den Kunstläufer.

Die Erlernung verschiedener Figuren wird durch die richtige Haltung namentlich des Spielfußes und der Schultern sehr erleichtert; auch bietet ein solches Laufen erst ein schönes Bild. Darum wollen wir zunächst im allgemeinen darauf eingehen.



Achter.

Man achte auf eine aufrechte, in der Hüfte nicht eingeknickte Haltung, ohne steif zu sein. Stärkere Knie- oder Rumpfbeuge nur vorübergehend. Kopf aufrecht. Sieh beim Laufen nie auf die Spitze deiner Schlittschuhe! Spielfuß nur wenig vom Eise weggehoben, nicht nachschleppend; mit abwärts und auswärts gekehrter Schlittschuhspitze, im Knie leicht gebeugt, für gewöhnlich hinter dem Standfuß gehalten, sonst aber frei schwingend und die Bewegungen unterstützend, doch ohne denselben weit wegzuheben. Arme ungezwungen, können wie der Spielfuß mit ihren Bewegungen unterstützend gebraucht werden, doch ohne Ellenbogen oder Hand weit vom Körper abzuheben; letztere auch womöglich nie über Gurthöhe. Finger weder gespreizt noch zur Faust geballt. Im allgemeinen ist alles Heftige, Hastige und Eckige oder Steife in der Bewegung zu vermeiden.

Auch stark ausgeprägte Hilfen sind zu vermeiden, man muß vielmehr den Eindruck der mühelosen Ausführung erstreben. Man laufe stets natürlich und vermeide jede angelernte Pose, welche bloß unnatürlich und häßlich wirkt.

Senke nie deinen Kopf nach unten mit dem Blick aufs Eis, wie Abb. 4 zeigt; auch halte nie die Schlittschuhspitze nach oben, wie bei derselben Abb. 4 zu sehen ist.

Schwung. Um sich Schwung beim Ausüben der Figuren anzueignen, stoße man etwas kräftiger, jedoch stets mit der Kante des Schlittschuhes und nie mit der Spitze, ab und gleite möglichst lange dahin. Auch versuche recht häufig, durch Anlauf mittels einiger schneller Laufschritte die Bogen zu Spiralen auszudehnen. Diese Übung der Spiralen, welche vorwärts und rückwärts gelaufen werden können, kräftigt sehr den Knöchel, erleichtert die Erlernung der Balance und fördert das schwungvolle Laufen.

Art der Ausführung. Die fünf Grundfiguren lassen sich auf verschiedene Art ausführen, und zwar auf dem linken Fuß (L), auf dem rechten Fuß (R), ferner nach zwei verschiedenen Laufrichtungen, vorwärts (v) und rückwärts (r), nach zwei verschiedenen Bogenrichtungen, je nach der Kante des Schlittschuhes, nach auswärts (a) und nach einwärts (e).

Man kann demnach jede Figur in achtfacher Art ausführen, und zwar:

1. Links-vorwärts-auswärts = Lva.	5. Rechts-vorwärts-auswärts = Rva.
2. Links-vorwärts-einwärts = Lve.	6. Rechts-vorwärts-einwärts = Rve.
3. Links-rückwärts-auswärts = Lra.	7. Rechts-rückwärts-auswärts = Rra.
4. Links-rückwärts-einwärts = Lre.	8. Rechts-rückwärts-einwärts = Rre.

Die Abkürzung für Dreier lautet (D), für Schlinge (S).

Nun wollen wir auf kleine Einzelheiten einiger Pflichtübungen etwas näher eingehen.

Bogen. Beim Bogenlaufen muß sich der ganze Körper nach der Seite neigen, wie Abb. 1 zeigt. Dies wird Anfängern häufig recht schwer; sie laufen oft in der Hüfte geknickt, indem sie die Beine neigen, den Oberkörper aber senkrecht halten, wie Abb. 2. Das ist ein großer Fehler und durchaus zu vermeiden.

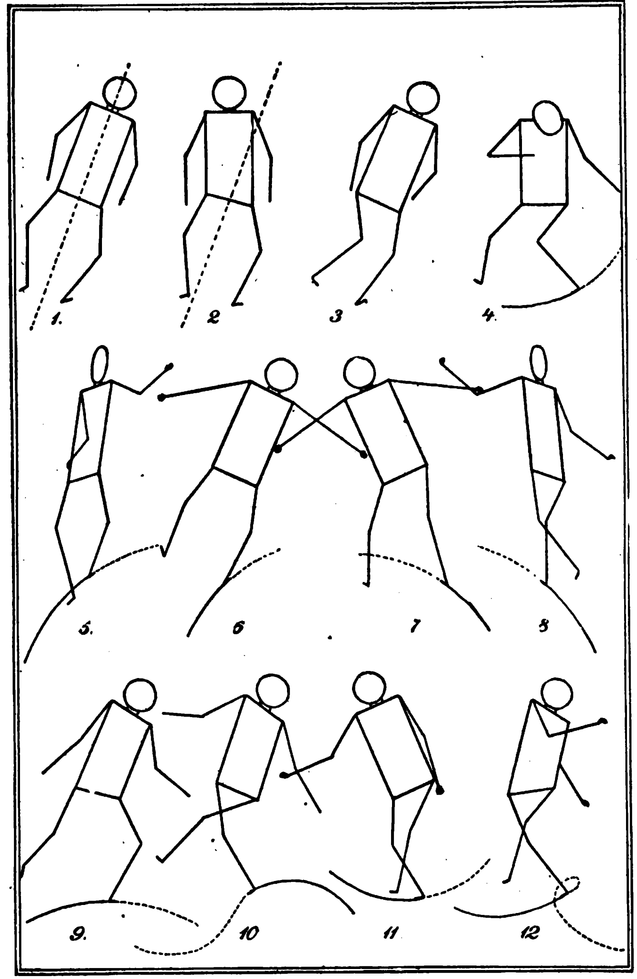
Bei Abb. 6 siehst du, wie man Beine, Arme und Schultern beim Vorwärts-auswärts-Bogen nicht halten soll. Die richtige Haltung zeigen Abb. 5 und Abb. 9. Die Standfußschulter wird nach vorn gebracht; der Spielfuß nicht neben, sondern hinter den Standfuß. Auch betreffs der Armhaltung beachte die Zeichnung, daß die Arme nicht wie Windmühlenflügel herumfliegen, sondern daß der eine Arm stets vor den Körper, der andere hinter den Körper gebracht wird. Beim Vorwärts-einwärts-Bogen nehme nicht die Standfußschulter, sondern die entgegengesetzte, also die Spielfußschulter, nach vorn. Abb. 7 zeigt die falsche, Abb. 8 die richtige Haltung.

Beim Bogenachter suche die Bogen ohne Einbuchtung zum Schließen auszulaufen, d. h. nahe zum Ausgangspunkt zurückzukehren.

Schlangenbogen. Der Schlangenbogen ist eine durch Kantenwechsel entstehende Verbindung von zwei Bogen.

Beim Vorwärtsschlangenbogen halte zuerst den Spielfuß hinten, dann nimm ihn zum Kantenwechsel schnell nach vorn (Abb. 10), um ihn alsdann gleich wieder in die alte Stellung nach hinten zu bringen. Auch achte auf die Arm- und Schulterhaltung der Zeichnung. Beim Rückwärtsschlangenbogen nimm den Spielfuß nach hinten, ziehe ihn schnell vor und bringe ihn langsam wieder nach hinten. Der Schlangenbogen muß mit sanftem Übergange und Kantenwechsel in der Achse gelaufen werden. In Achterform gelaufen muß der Kantenwechsel in der Nähe des Ausgangspunktes des ersten Bogens erfolgen und der zweite Bogen, ebendahin zurückkehrend, nahezu so groß wie der erste sein.

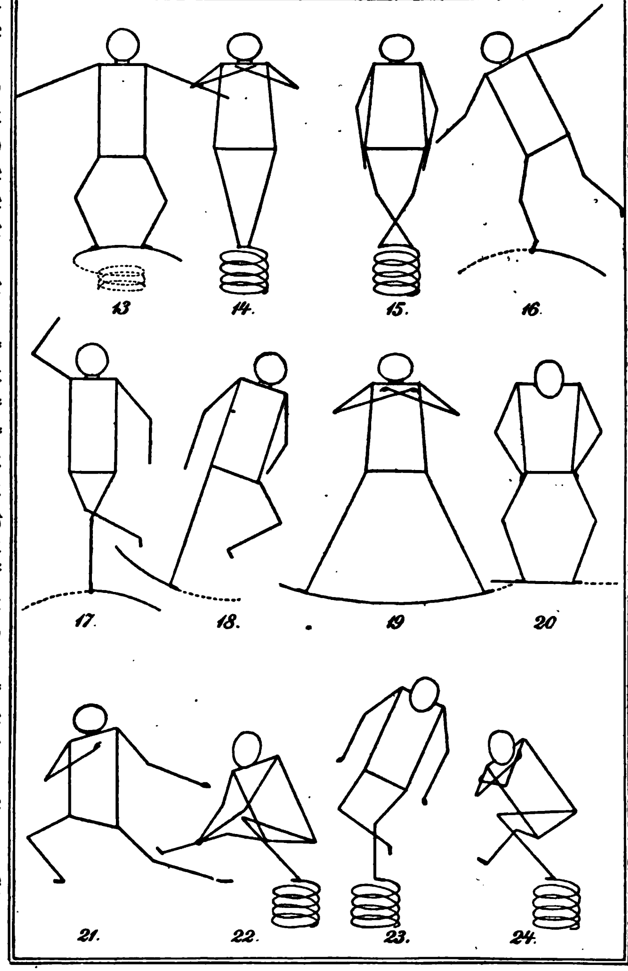
Dreier. Der Vorwärts-auswärts-Dreier ist eine Verbindung eines Vorwärts- und eines Rückwärtsbogens durch eine halbe Wendung des Körpers.



Der Dreier muß mit seiner Spitze in der Längsachse liegen, zweiter Bogen beinahe so groß wie der erste. Beim Dreierlaufen verfällt der Läufer häufig in die falsche und häßliche Haltung mit geknickten Beinen, wie Abb. 3 zeigt. Die richtige Haltung der Beine sieht man bei Abb. 1. Bei Erlernung des Vorwärts-auswärts-Dreiers merke dir folgenden Rat: Bei der Wendung des Dreiers richte nie deinen Blick nach dem Zentrum der Figur sondern blicke stets über die Spielfußschulter. Also wenn du auf dem rechten Fuß den Vorwärts-auswärts-Dreier läufst, so blicke bei der Wendung über die linke Schulter; wenn du auf dem linken Fuß anfängst, so sieh über die rechte Schulter. Dadurch wird der Drehschwung bei der Wendung gehemmt, und du läufst den zweiten Bogen, welcher nach der Wendung kommt, gestreckter und größer.

Diese Ausführung ist leichter und sieht auch schöner aus.

Der Doppeldreier. Der Doppeldreier ist eine aus zwei Dreiern bestehende Figur. Achte auf die Gruppierung der einzelnen Teile (Bogen) und lege diese recht symmetrisch zu beiden Seiten der Achse so, daß der



mittlere Bogen die Längsachse rechtwinklig schneidet und die drei Bogen nahezu gleich groß sind. Halte dir dabei die Achterform der Zeichnung auf S. 84 vor Augen!

Den Spielfuß halte man beim Vorwärts-auswärts-Dreier stets hinten und nehme ihn nur zum Schluß der Figur beim Übergang auf den anderen Fuß sanft nach vorn.

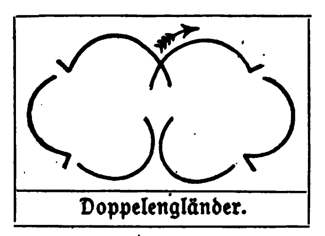
Die Schlinge. Die Schlinge ist eine der schwierigsten Figuren; sie muß mehr lang als breit sein, ohne spitzes Eck mit ihrer Längsrichtung in der Achse liegen, wobei der zweite Bogen nahezu so groß wie der erste sein muß.

Bei Erlernung der Vorwärts-auswärts-Schlinge beginne stets ruhig mit halbem Schwung in ziemlich stark gebeugter Beinhaltung, vollführe eine kräftige Schulterdrehung und schwinge erst dann den hinten befindlichen Spielfuß um den Standfuß herum.

Bei der Vorwärts-einwärts-Schlinge beschreibt der Spielfuß in der Luft auch eine Schlinge (Luftschlinge).

Die Körperhaltung bei der Rückwärts-auswärts-Schlinge zeigt Abbildung 12.

Der Engländer. Eine schöne und leichte Figur, welche aus England stammt, ist der „Engländer" oder „Once back" (einmal zurück). Diese Figur ist der Übergang vom Vorwärts-auswärts-Bogen zum Rückwärts-auswärts-Bogen mittels Dreierwendung des Körpers. Beginne den Bogen wie beim Dreier, gehe jedoch kurz nach der Dreierwendung, die als kleines Anhängsel nachbleibt, auf den andern Fuß über, so daß zwar die Richtung geändert wird, aber kein Kantenwechsel erfolgt. Also wenn du rechts vorwärts-auswärts angefangen hast, so gehst du nach der Dreierwendung sofort auf links-rückwärts-auswärts über. Diese Figur ist sehr schwungvoll und kann fortlaufend als schöner Walzer getanzt werden. Wenn du auf dieselbe Art dem zweiten Schritt noch einen dritten anfügst, so entsteht der „Doppelengländer", welcher als Übung in Achterform sehr zu empfehlen ist.



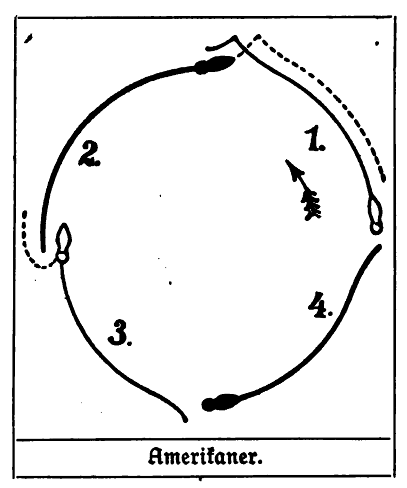
Doppelengländer.

Der Amerikaner. Diese aus Amerika stammende Figur ist eine der schönsten und nützlichsten für den Einzel- sowie Paarläufer. Die Figur besteht aus vier Bogen, und zwar in der Hauptsache aus den beiden ersten, dem Übergange vom Vorwärts-auswärts-Bogen des einen Fußes zum Rückwärts-auswärts-Bogen des anderen Fußes mittels Hintertretens; alsdann folgen noch ein Rückwärts-einwärts-Bogen und ein Vorwärts-einwärts-Bogen.

Die Schwierigkeit liegt im Übergange zum zweiten Bogen. Beginne den ersten Bogen mit sanft gebeugtem Knie, und bevor du mittels Hintertretens den zweiten Bogen beginnst, mache einen tiefen Knicks oder eine Reverenz; dieses erleichtert sehr die Erlernung der Figur. Der dritte und vierte Schritt bietet keine Schwierigkeiten. Übe den Amerikaner zuerst mit einem geübten Läufer; aber auch allein mußt du ihn fleißig laufen. Auch achte darauf, den Amerikaner nicht nur nach einer Seite zu üben.

Spiralen. Spiralen werden die mittels Anlauf groß gelaufenen Figuren genannt. Vornehmlich eignen sich dazu die Bogen- und Schlangenbogenkombinationen. Auch kann man Bogen und Wendungen mit Anlauf groß laufen. Man nennt sie dann Übersetzer. Man nehme durch ein paar kräftige schnelle Schritte einen Anlauf und verharre auf dem Auswärts- oder Einwärtsbogen in möglichst ruhiger Haltung, solange die Bewegung dauert, wobei man sich in eine Schnecke mit mehrfachem Gewinde sanft einringelt. Zum Schluß der Spirale kann man eine spitz- oder zweifüßige Pirouette, auch eine Zirkelfigur oder ähnliche Übung beifügen. Die Spiralen müssen häufig und fleißig geübt werden, da es sehr dankbare Figuren sind; sie kräftigen den Knöchel, fördern den Schwung und verursachen bei der Ausübung ein angenehmes Gefühl, da die Bewegung fast dem Fluge des Vogels gleichkommt. Man übe zuerst die Vorwärts-auswärts-Spiralen auf dem rechten sowie linken Bein, alsdann die Vorwärts-einwärts-Spiralen und später die Rückwärtsspiralen. Bei den Rückwärtsspiralen nehme man erst einen Anlauf in der Richtung-

nach vorn, drehe sich dann um, wobei man ruhig auf kurze Zeit auf beide Füße gelangen kann, und wenn man in der Rückwärtsrichtung den richtigen Schwerpunkt gefunden hat, hebe man den Spielfuß vom Eise auf.



Amerikaner.

Die Figuren „Engländer", „Doppelengländer", „Amerikaner" und „Spiralen" gehören eigentlich nicht zu den Pflichtübungen, sind aber für das Jugendlaufen durchaus nützlich und erforderlich, so daß man sie bei Konkurrenzen für Jugendläufer stets als Pflichtübungen ausschreiben muß.

Nun lasse ich noch einige Ratschläge und Winke über einige Kürlauffiguren folgen.

Zum **Kürlaufen** gehört zuerst die Ausarbeitung eines Programms der Figuren, die man als ein geschlossenes Ganzes ausführen möchte. Suche dir zehn bis zwölf Figuren, die du gut beherrschst, aus, und zwar wären zwei Spiralen, zwei Tänze und ein paar Kombinationen des „Once back" und des Amerikaners sehr zu empfehlen.

Fange mit einer Einlaufspirale an und endige mit einer Spirale. Die beiden Tänze lasse nicht aufeinander folgen, sondern verbinde die einzelnen Figuren abwechselnd und flüssig miteinander, so daß keine Stockung entsteht. Achte auf eine gute Raumverteilung deines Kürprogrammes: Teile nach Augenmaß die Eisfläche in zwei große Hälften und suche deine Figuren gleichmäßig abwechselnd je auf die eine, dann auf die andere Hälfte zu verteilen und dich dabei vom Zentrum nicht zu weit zu entfernen. Besondere Figuren, wie Pirouetten, Sprünge, suche möglichst genau im Zentrum zu laufen, Tänze, Reben, Mondkombinationen, sowie sämtliche Spiralen, Übersetzer und große Schwungfiguren im großen Kreise um das Zentrum herum. Vermeide es ja, dich in den Ecken der Eisfläche herumzudrücken.

Suche dein Kürlaufen den Musikklängen anzupassen und musikalisch zu laufen.

Der Mond. Eine der originellsten und wirkungsvollsten, jedoch schwierigsten Figuren wird „der Mond" genannt. Dieser wird Ferse gegen Ferse, in einem gewissem Abstand voneinander und zwar in einer Linie, gelaufen, so daß ein Fuß der Spur des andern folgt.

Es ist gewissermaßen eine Zwangsstellung der Füße, jedoch ist diese in der Jugend leicht zu lernen.

Man übe sie bereits zu Hause ohne Schlittschuhe, indem man sich an die Wand stellt und die Füße recht stark mit den Spitzen nach außen wendet.

Eine Hauptbedingung beim Mondlaufen ist, daß die Knie durchgedrückt werden und der Oberkörper nach hinten geneigt wird. Die Hände können auf der Brust gekreuzt werden (Abb. 19).

Eine falsche Mondhaltung mit häßlich geknickten Knien, herabhängendem Kopf und unschöner Armhaltung zeigt Abb. 20.

Der Mond kann als Einwärts- oder auch als Auswärtsspirale gelaufen werden. Sehr schön ist der Mond als Einwärts-auswärts-Schlangenbogen.

Der Mond kann auch mit Sprüngen ausgeführt werden. Der Läufer beginnt den Mond, vollführt eine halbe oder ganze Drehung in der Luft und läuft sodann den Mond weiter.

Zirkelfiguren. Zirkelfiguren sind Figuren, bei deren Ausführung der eine Fuß mit der Zehen- oder Fersenspitze in das Eis einsetzt, während mit dem anderen Fuß Bogen um den ersten beschrieben werden (Abb. 18). Man übe diese Figuren vorwärts und rückwärts. Eine sehr schöne Kombination ist der Zirkel rückwärts-einwärts in tiefer Beugung, dann schneller Übergang in vorwärts-auswärts, wobei die Spitze des anderen Fußes beständig im Eise bleibt.

Pirouetten. Die Pirouetten sind Figuren, welche durch wirbelnde Drehungen um die eigene Körperachse auf einer kleinen Raumfläche entstehen. Es gibt viele Arten von Pirouetten. Wir wollen sie in drei Gruppen teilen: in Standpirouetten, Spitzeinsatzpirouetten, und Sitzpirouetten.

Die leichteste und gewöhnlichste Pirouette ist die Standpirouette auf beiden Füßen. Man erlernt sie sehr leicht, und zwar auf folgende Weise. Erst hole man Schwung durch kräftigen Abstoß oder noch besser durch Rückwärtslauf mit Dornübertreten, bei Beginn der Pirouette verteile man das Körpergewicht auf beide Füße gleichmäßig, halte die Arme anfänglich gespreizt (Abb. 13), nehme sie nach ein paar Drehungen dann dicht an den Körper oder kreuze sie über die Brust (Abb. 14), wodurch der Schwung stark vermehrt wird.

Diese Figur läßt sich auch mit gekreuzten Füßen (Abb. 15) ausführen, ist dann jedoch bedeutend schwieriger und gefährlicher.

Auch als einfüßige Standpirouette wird diese Figur häufig gelaufen, wobei der Spielfuß sowie die Arme nach Abstoß bald dicht zum Körper gebracht werden müssen und der Standfuß eine Reihe von Schlingen möglichst auf einem Fleck beschreibt.

Die Spitzeinsatzpirouetten sind Drehungen, welche man auf der Spitze oder Säge des Schlittschuhes ausführen kann. Man beginne mit einem Bogen wie zu einem Dreier. Bei der Wendung erhebe man sich und beschreibe auf der Spitze einige Drehungen. Beim Herauslaufen halte man Ferse an Ferse, womit man am besten den Drehschwung aufhebt. Die Spitzeinsatzpirouette auswärts (Abb. 16) ist bedeutend leichter als einwärts (Abb. 17) gelaufen.

Die Sitzpirouette, auch tiefe oder nach dem Erfinder Jackson-Haynes-Pirouette genannt, ist eine der schönsten und originellsten Figuren.

Man kann sie auf zwei Arten ausführen. Die erste Art, welche hauptsächlich von Nordländern gelaufen wird, ist folgende. Man nehme einen großen Schwung durch Rückwärtslaufen-Dornübertreten, gehe, bevor man sich dreht,

plötzlich ganz tief ins Knie, wobei der Spielfuß lang ausgestreckt nach hinten gebracht wird (Abb. 21). Alsdann werfe man den Spielfuß schnell nach vorn und beginne mit den Drehungen. Die Hände halte man über der Brust gekreuzt oder halte mit ihnen den Spielfuß (Abb. 22). Man achte darauf, daß man ganz tief und dem Eise recht nahe sitzt, was leider in letzter Zeit selbst große Eiskünstler nicht vermögen, die bei der Pirouette bloß hocken.

Als Vorübung muß man durchaus die tiefe Kniebeuge in gerader Linie vorwärts und rückwärts erlernen, was ja in jungen Jahren sehr leicht ist, hingegen in reiferen Jahren große Schwierigkeiten bereitet.

Diese Art des Gleitens wird von der Jugend auch die „Kanone" oder die „Pistole" genannt und ist in Skandinavien und Rußland allgemein sehr beliebt.

Man nehme zuerst durch Anlauf einen Schwung, beuge das Knie des Standfußes in einen spitzen Winkel und strecke den Spielfuß in gerader Linie vor, wobei der Oberkörper stark nach vorn geneigt werden muß, da man leicht nach hinten kippen kann.

Bei Erlernung dieser Figur fällt man oft, aber stets ungefährlich, da man ja dem Eise so nahe ist.

Die zweite Art der tiefen Pirouetten, welche sehr häufig anzutreffen ist, ist lange nicht so schön wie die erste und wird auch richtiger nicht die „Tief-", sondern „Hockpirouette" oder auch „Korkzieher" genannt. Man nehme einen größeren Schwung, beginne erst mit der Standpirouette auf einem Fuß (Abb. 23) und gehe während der Drehungen allmählich in die Sitzpirouette über, wobei der Spielfuß nicht wie bei der nordischen Art langgestreckt, sondern im Knie gebogen gehalten wird (Abb. 24).

Bei beiden Arten der Sitzpirouette kann man als Schluß die Stand- oder Spitzeneinsatzpirouette verwenden.

Skilauf.

> „Alle Versuche moderner Physiologen, die Menschheit zu regenerieren, sind kindische Unternehmungen gegenüber dem Walten eines Wintertages mit seiner eisigen, sonnigen, urreinen Luft." Peter Altenberg.

Nur wenige Jahre liegen die Versuche zurück, die den Zweck hatten, den Ski, den norwegischen Schneeschuh, auch bei uns einzuführen, und schon hat sich dieser Sport mit einer unvergleichlichen Werbekraft zum Alleinherrscher des Winters aufgeschwungen. So wenig wie irgendeine andere Sportübung kann er aus Büchern erlernt werden, und so sollen die folgenden Zeilen eher eine theoretische Vorbereitung zu einem der immer häufiger abgehaltenen Skikurse darstellen. Ein solcher ist immer noch die einfachste Methode, in kurzer Zeit das zu lernen, was man als sportliche Grundlagen des Skilaufes bezeichnen kann. Wer dann den Schneeschuhlauf weiter betreibt, wird bald bemerken, daß noch so manches dem Selbstlernen überlassen geblieben ist, und der, dem ein Skikurs unerreichbar bleibt, möge sich trösten mit dem

Bewußtsein, daß viele unserer guten und besten Skiläufer niemals einen Skikurs mitgemacht haben, sondern ihr Können der eigenen Ausdauer und Unverdrossenheit verdanken. Wer diesen Weg einschlägt, findet vielleicht auch in dem folgenden Abschnitt manchen brauchbaren Rat und Anregung.

Aus der Anschauung kennt wohl jeder zur Genüge das Hauptwerkzeug unseres Sports, die Schneeschuhe. Der bei uns hauptsächlich benutzte sog. Telemarktypus stellt in seinen einfach eleganten Formen das Resultat einer langen Entwicklungsreihe dar; man benutzte früher fellbesetzte Bretter in verschiedener Breite, Länge und Biegung, bis man die jetzt herrschende Form fand. Das beste Material bleibt immer noch unser dichtgewachsenes Eschenholz, ausländische Hölzer sind meist teurer und selten besser. Neuerdings werden auch ganz billige Skier aus hartem Fichtenholz in den Handel gebracht, ihr Preis beträgt nur wenige Mark, und sie sind wohl zu empfehlen für den, der keine größere Summe (10—15 Mk.) aufwenden will. Die Befestigung des Skis mit dem Schuh des Läufers erfolgt durch die Bindung. Die verschiedensten Arten gibt es da, und die neueren, ich nenne nur die Huitfeldtbindung, die Ellessenbindung und die Bilgeribindung, genügen allen Ansprüchen. Nur muß man darauf achten — besonders bei den beiden erstgenannten, die Bilgeribindung ist verstellbar —, daß die Bindung genau an den benutzten Schuh paßt. Dieses Anpassen führen meist die Verkäufer der Schneeschuhe selbst aus. Wer sich seine Bindung selbst auf dem Ski anbringt, achte darauf, daß sie etwas hinter dem Schwerpunkt des Skis mit starken Schrauben sicher befestigt sei. So wäre denn unser Sportgerät, das im allgemeinen so lang sein soll, wie sein Besitzer mit gestrecktem Arme reichen kann, fertig. Ehe wir jedoch unsere Übungen damit beginnen, müssen wir der übrigen Ausrüstung noch einige Worte widmen, denn wir dürfen nicht vergessen, daß unsere Kleidung imstande sein soll, Kälte und Nässe viele Stunden lang von uns abzuhalten und daß der Schnee nicht nur vieles Schöne für uns bedeuten kann, sondern auch manches Unangenehme und sogar Gefährliche.

Kleidung. Solange man auf den Skiern in Bewegung ist, hat man auch unter strenger Kälte kaum zu leiden. So darf die Kleidung vor allem nicht zu dick sein, und für unsere Verhältnisse genügt ein gewöhnlicher glatter Lodenanzug vollkommen. Ebenso sind die nach norwegischem Muster gefertigten blauen Militärtuchanzüge sehr praktisch. Nicht zu empfehlen sind dagegen alle rauhen oder haarigen Stoffe, da sie sehr rasch sich voll Schnee setzen, der beim Auftauen die Kleider durchnäßt. Zum Schutze gegen eindringenden Schnee seien die Taschen sämtlich durch Knöpfe verschließbar, und die Seitentaschen der Jacke womöglich innen angebracht. Die Ärmel werden praktisch ebenfalls zum Zuknöpfen um das Handgelenk herum eingerichtet, und ev. durch Überziehen des Handschuhs ganz geschlossen. Recht störend kann unter Umständen der Schnee sein, der von oben in die Schuhe eindringt; man vermeidet ihn am besten durch die gebräuchlichen Nickelgamaschen (Marsband), die den Schuhrand oben abschließen, und, falls man in kurzen Hosen fährt, auch noch die Wade schützen.

Einer der wichtigsten Teile der äußeren Ausrüstung ist das Schuhwerk, und wenn man sonst beim Skilauf wie bei keinem andern Sport sich durch Improvisieren und einfache Mittel ausrüsten kann, so sollte das beim Schuhwerk nie geschehen. Zu zahlreich sind die Fälle, wo sich solche Sparsamkeit durch Erfrieren einzelner Zehen und sogar durch später nötig werdende Operationen bitter gerächt hat. So sei das beim Skilauf benutzte Schuhwerk jedenfalls aus besonders starkem, wasserdichtem Leder angefertigt und vor allem reichlich weit, so daß der Fuß mit zwei Paar dicken Socken bekleidet darin Platz finden kann. Starke Sohlen gewähren den nötigen Halt in der Bindung, die, wie schon gesagt, dem Umriß der Sohle genau angepaßt sein muß.

Von den kleineren Ausrüstungsgegenständen seien nur die Handschuhe erwähnt, die man jedenfalls doppelt in Reserve bei sich haben sollte, also zwei bis drei Paar. Im geräumigen Rucksacke finden außerdem die Schneebrille, Reparaturzeug für Skibrüche, Kompaß, Draht, Bindfaden, Laterne, Verbandzeug, Proviant, Kochapparat usw. Platz, je nach der Länge und den voraussichtlichen Anforderungen der beabsichtigten Tour.

Zum Stützen beim Bergaufgehen bedient man sich zweier Stöcke, die, gewöhnlich aus Bambus gefertigt etwa die Schulterhöhe des Besitzers zeigen; sie können recht dünn und leicht sein, denn ihr Zweck ist nur der, beim Gehen zu stützen, nicht etwa beim Abfahren zu bremsen.

Eine weitere Unterstützung beim Bergaufgehen bilden die Fellstreifen, die unter den Skiern angebracht werden können, und deren Haare sich beim Rückwärtsrutschen des Skis sträuben und so einen festen Stand gewähren. Doch ist das ein Hilfsmittel, das man in unsern heimischen Mittelgebirgen wohl entbehren kann, und das nur auf größeren Alpentouren nötig ist.

Ein Mittel, das mit mehr oder weniger Erfolg gegen den tauenden Schnee angewandt werden kann, der sich oft dick unter die Lauffläche des Skis setzt, ist das Skiwachs; es sollte auf die trockene Lauffläche des Skis aufgestrichen werden und hält dann für einige Zeit wenigstens den Schnee ab.

Haben wir so die notwendigsten Ausrüstungsstücke kennen gelernt, so können wir uns nun zu den ersten praktischen Übungen hinauswagen. Da suchen wir uns nun einen Platz mit möglichst gleichmäßiger und mindestens ein bis zwei Fuß dicker Schneedecke aus und lassen uns nicht verleiten, etwa auf dünner Schneekruste und gefrorenem Boden unsere ersten Studien zu machen. Das würde für Ski und Knochen eine Gefahr bedeuten, die für den Anfänger noch erheblich größer ist als für den Geübten. Haben wir dagegen in einer etwas hügeligen Gegend eine gleichmäßige Schneedecke vor uns, so können wir unter diesen Bedingungen ruhig einen Sturz riskieren, er wird uns niemals wehe tun und auch unsern Skiern nicht schlecht bekommen.

Die leichteste Übung ist der Lauf in der Ebene, doch sei gleich hier bemerkt, daß wir genau auf die richtige Haltung schon hier sehen wollen, und nicht zum weiteren übergehen, ehe wir nicht alles in Kopf und Beinen haben, was die Übung verlangt. Wir nehmen also eine leichte, ungezwungene Stellung ein, die Skier dicht nebeneinander, und den Oberkörper aufrecht.

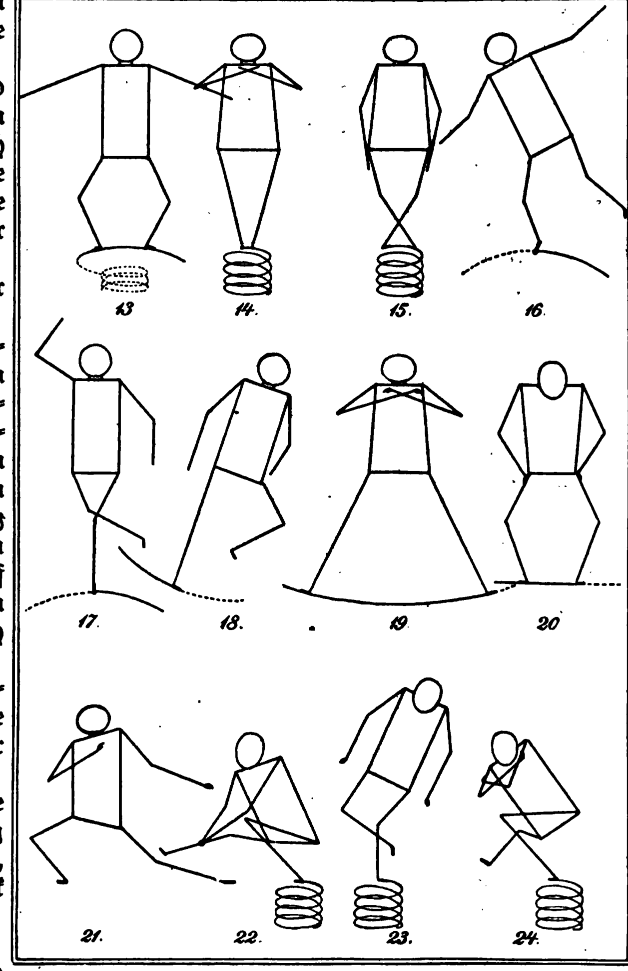


Der Dreier muß mit seiner Spitze in der Längsachse liegen, zweiter Bogen beinahe so groß wie der erste. Beim Dreierlaufen verfällt der Läufer häufig in die falsche und häßliche Haltung mit geknickten Beinen, wie Abb. 3 zeigt. Die richtige Haltung der Beine sieht man bei Abb. 1. Bei Erlernung des Vorwärts-auswärts-Dreiers merke dir folgenden Rat: Bei der Wendung des Dreiers richte nie deinen Blick nach dem Zentrum der Figur sondern blicke stets über die Spielfußschulter. Also wenn du auf dem rechten Fuß den Vorwärts-auswärts-Dreier läufst, so blicke bei der Wendung über die linke Schulter; wenn du auf dem linken Fuß anfängst, so sieh über die rechte Schulter. Dadurch wird der Drehschwung bei der Wendung gehemmt, und du läufst den zweiten Bogen, welcher nach der Wendung kommt, gestreckter und größer.

Diese Ausführung ist leichter und sieht auch schöner aus.

Der Doppeldreier. Der Doppeldreier ist eine aus zwei Dreiern bestehende Figur. Achte auf die Gruppierung der einzelnen Teile (Bogen) und lege diese recht symmetrisch zu beiden Seiten der Achse so, daß der

mittlere Bogen die Längsachse rechtwinklig schneidet und die drei Bogen nahezu gleich groß sind. Halte dir dabei die Achterform der Zeichnung auf S. 84 vor Augen!



Den Spielfuß halte man beim Vorwärts-auswärts-Dreier stets hinten und nehme ihn nur zum Schluß der Figur beim Übergang auf den anderen Fuß sanft nach vorn.

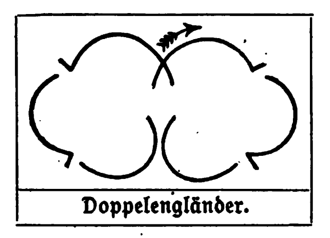
Die Schlinge. Die Schlinge ist eine der schwierigsten Figuren; sie muß mehr lang als breit sein, ohne spitzes Eck mit ihrer Längsrichtung in der Achse liegen, wobei der zweite Bogen nahezu so groß wie der erste sein muß.

Bei Erlernung der Vorwärts-auswärts-Schlinge beginne stets ruhig mit halbem Schwung in ziemlich stark gebeugter Beinhaltung, vollführe eine kräftige Schulterdrehung und schwinge erst dann den hinten befindlichen Spielfuß um den Standfuß herum.

Bei der Vorwärts-einwärts-Schlinge beschreibt der Spielfuß in der Luft auch eine Schlinge (Luftschlinge).

Die Körperhaltung bei der Rückwärts-auswärts-Schlinge zeigt Abbildung 12.

Der Engländer. Eine schöne und leichte Figur, welche aus England stammt, ist der „Engländer" oder „Once back" (einmal zurück). Diese Figur ist der Übergang vom Vorwärts-auswärts-Bogen zum Rückwärts-auswärts-Bogen mittels Dreierwendung des Körpers. Beginne den Bogen wie beim Dreier, gehe jedoch kurz nach der Dreierwendung, die als kleines Anhängsel nachbleibt, auf den andern Fuß über, so daß zwar die Richtung geändert wird, aber kein Kantenwechsel erfolgt. Also wenn du rechts vorwärts-auswärts angefangen hast, so gehst du nach der Dreierwendung sofort auf links-rückwärts-auswärts über. Diese Figur ist sehr schwungvoll und kann fortlaufend als schöner Walzer getanzt werden. Wenn du auf dieselbe Art dem zweiten Schritt noch einen dritten anfügst, so entsteht der „Doppelengländer", welcher als Übung in Achterform sehr zu empfehlen ist.

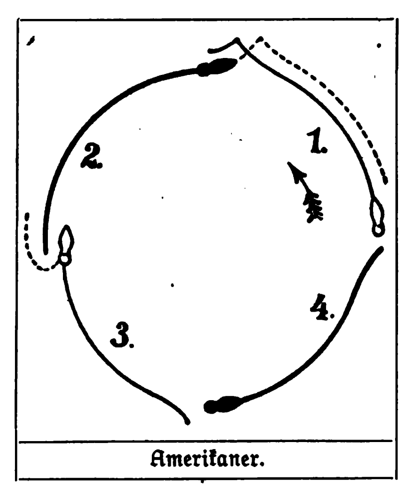

Doppelengländer.

Der Amerikaner. Diese aus Amerika stammende Figur ist eine der schönsten und nützlichsten für den Einzel- sowie Paarläufer. Die Figur besteht aus vier Bogen, und zwar in der Hauptsache aus den beiden ersten, dem Übergange vom Vorwärts-auswärts-Bogen des einen Fußes zum Rückwärts-auswärts-Bogen des anderen Fußes mittels Hintertretens; alsdann folgen noch ein Rückwärts-einwärts-Bogen und ein Vorwärts-einwärts-Bogen.

Die Schwierigkeit liegt im Übergange zum zweiten Bogen. Beginne den ersten Bogen mit sanft gebeugtem Knie, und bevor du mittels Hintertretens den zweiten Bogen beginnst, mache einen tiefen Knicks oder eine Reverenz; dieses erleichtert sehr die Erlernung der Figur. Der dritte und vierte Schritt bietet keine Schwierigkeiten. Übe den Amerikaner zuerst mit einem geübten Läufer; aber auch allein mußt du ihn fleißig laufen. Auch achte darauf, den Amerikaner nicht nur nach einer Seite zu üben.

Spiralen. Spiralen werden die mittels Anlauf groß gelaufenen Figuren genannt. Vornehmlich eignen sich dazu die Bogen- und Schlangenbogenkombinationen. Auch kann man Bogen und Wendungen mit Anlauf groß laufen. Man nennt sie dann Übersetzer. Man nehme durch ein paar kräftige schnelle Schritte einen Anlauf und verharre auf dem Auswärts- oder Einwärtsbogen in möglichst ruhiger Haltung, solange die Bewegung dauert, wobei man sich in eine Schnecke mit mehrfachem Gewinde sanft einringelt. Zum Schluß der Spirale kann man eine spitz- oder zweifüßige Pirouette, auch eine Zirkelfigur oder ähnliche Übung beifügen. Die Spiralen müssen häufig und fleißig geübt werden, da es sehr dankbare Figuren sind; sie kräftigen den Knöchel, fördern den Schwung und verursachen bei der Ausübung ein angenehmes Gefühl, da die Bewegung fast dem Fluge des Vogels gleichkommt. Man übe zuerst die Vorwärts-auswärts-Spiralen auf dem rechten sowie linken Bein, alsdann die Vorwärts-einwärts-Spiralen und später die Rückwärtsspiralen. Bei den Rückwärtsspiralen nehme man erst einen Anlauf in der Richtung-

nach vorn, drehe sich dann um, wobei man ruhig auf kurze Zeit auf beide Füße gelangen kann, und wenn man in der Rückwärtsrichtung den richtigen Schwerpunkt gefunden hat, hebe man den Spielfuß vom Eise auf.



Amerikaner.

Die Figuren „Engländer", „Doppelengländer", „Amerikaner" und „Spiralen" gehören eigentlich nicht zu den Pflichtübungen, sind aber für das Jugendlaufen durchaus nützlich und erforderlich, so daß man sie bei Konkurrenzen für Jugendläufer stets als Pflichtübungen ausschreiben muß.

Nun lasse ich noch einige Ratschläge und Winke über einige Kürlauffiguren folgen.

Zum **Kürlaufen** gehört zuerst die Ausarbeitung eines Programms der Figuren, die man als ein geschlossenes Ganzes ausführen möchte. Suche dir zehn bis zwölf Figuren, die du gut beherrschst, aus, und zwar wären zwei Spiralen, zwei Tänze und ein paar Kombinationen des „Once back" und des Amerikaners sehr zu empfehlen.

Fange mit einer Einlaufspirale an und endige mit einer Spirale. Die beiden Tänze lasse nicht aufeinander folgen, sondern verbinde die einzelnen Figuren abwechselnd und flüssig miteinander, so daß keine Stockung entsteht. Achte auf eine gute Raumverteilung deines Kürprogrammes: Teile nach Augenmaß die Eisfläche in zwei große Hälften und suche deine Figuren gleichmäßig abwechselnd je auf die eine, dann auf die andere Hälfte zu verteilen und dich dabei vom Zentrum nicht zu weit zu entfernen. Besondere Figuren, wie Pirouetten, Sprünge, suche möglichst genau im Zentrum zu laufen, Tänze, Reben, Mondkombinationen, sowie sämtliche Spiralen, Übersetzer und große Schwungfiguren im großen Kreise um das Zentrum herum. Vermeide es ja, dich in den Ecken der Eisfläche herumzudrücken.

Suche dein Kürlaufen den Musikklängen anzupassen und musikalisch zu laufen.

Der Mond. Eine der originellsten und wirkungsvollsten, jedoch schwierigsten Figuren wird „der Mond" genannt. Dieser wird Ferse gegen Ferse, in einem gewissem Abstand voneinander und zwar in einer Linie, gelaufen, so daß ein Fuß der Spur des andern folgt.

Es ist gewissermaßen eine Zwangsstellung der Füße, jedoch ist diese in der Jugend leicht zu lernen.

Man übe sie bereits zu Hause ohne Schlittschuhe, indem man sich an die Wand stellt und die Füße recht stark mit den Spitzen nach außen wendet.

Eine Hauptbedingung beim Mondlaufen ist, daß die Knie durchgedrückt werden und der Oberkörper nach hinten geneigt wird. Die Hände können auf der Brust gekreuzt werden (Abb. 19).

Eine falsche Mondhaltung mit häßlich geknickten Knien, herabhängendem Kopf und unschöner Armhaltung zeigt Abb. 20.

Der Mond kann als Einwärts- oder auch als Auswärtsspirale gelaufen werden. Sehr schön ist der Mond als Einwärts-auswärts-Schlangenbogen.

Der Mond kann auch mit Sprüngen ausgeführt werden. Der Läufer beginnt den Mond, vollführt eine halbe oder ganze Drehung in der Luft und läuft sodann den Mond weiter.

Zirkelfiguren. Zirkelfiguren sind Figuren, bei deren Ausführung der eine Fuß mit der Zehen- oder Fersenspitze in das Eis einsetzt, während mit dem anderen Fuß Bogen um den ersten beschrieben werden (Abb. 18). Man übe diese Figuren vorwärts und rückwärts. Eine sehr schöne Kombination ist der Zirkel rückwärts-einwärts in tiefer Beugung, dann schneller Übergang in vorwärts-auswärts, wobei die Spitze des anderen Fußes beständig im Eise bleibt.

Pirouetten. Die Pirouetten sind Figuren, welche durch wirbelnde Drehungen um die eigene Körperachse auf einer kleinen Raumfläche entstehen. Es gibt viele Arten von Pirouetten. Wir wollen sie in drei Gruppen teilen: in Standpirouetten, Spitzeinsatzpirouetten, und Sitzpirouetten.

Die leichteste und gewöhnlichste Pirouette ist die Standpirouette auf beiden Füßen. Man erlernt sie sehr leicht, und zwar auf folgende Weise. Erst hole man Schwung durch kräftigen Abstoß oder noch besser durch Rückwärtslauf mit Dornübertreten, bei Beginn der Pirouette verteile man das Körpergewicht auf beide Füße gleichmäßig, halte die Arme anfänglich gespreizt (Abb. 13), nehme sie nach ein paar Drehungen dann dicht an den Körper oder kreuze sie über die Brust (Abb. 14), wodurch der Schwung stark vermehrt wird.

Diese Figur läßt sich auch mit gekreuzten Füßen (Abb. 15) ausführen, ist dann jedoch bedeutend schwieriger und gefährlicher.

Auch als einfüßige Standpirouette wird diese Figur häufig gelaufen, wobei der Spielfuß sowie die Arme nach Abstoß bald dicht zum Körper gebracht werden müssen und der Standfuß eine Reihe von Schlingen möglichst auf einem Fleck beschreibt.

Die Spitzeinsatzpirouetten sind Drehungen, welche man auf der Spitze oder Säge des Schlittschuhes ausführen kann. Man beginne mit einem Bogen wie zu einem Dreier. Bei der Wendung erhebe man sich und beschreibe auf der Spitze einige Drehungen. Beim Herauslaufen halte man Ferse an Ferse, womit man am besten den Drehschwung aufhebt. Die Spitzeinsatzpirouette auswärts (Abb. 16) ist bedeutend leichter als einwärts (Abb. 17) gelaufen.

Die Sitzpirouette, auch tiefe oder nach dem Erfinder Jackson-Haynes-Pirouette genannt, ist eine der schönsten und originellsten Figuren.

Man kann sie auf zwei Arten ausführen. Die erste Art, welche hauptsächlich von Nordländern gelaufen wird, ist folgende. Man nehme einen großen Schwung durch Rückwärtslaufen-Dornübertreten, gehe, bevor man sich dreht,

plötzlich ganz tief ins Knie, wobei der Spielfuß lang ausgestreckt nach hinten gebracht wird (Abb. 21). Alsdann werfe man den Spielfuß schnell nach vorn und beginne mit den Drehungen. Die Hände halte man über der Brust gekreuzt oder halte mit ihnen den Spielfuß (Abb. 22). Man achte darauf, daß man ganz tief und dem Eise recht nahe sitzt, was leider in letzter Zeit selbst große Eiskünstler nicht vermögen, die bei der Pirouette bloß hocken.

Als Vorübung muß man durchaus die tiefe Kniebeuge in gerader Linie vorwärts und rückwärts erlernen, was ja in jungen Jahren sehr leicht ist, hingegen in reiferen Jahren große Schwierigkeiten bereitet.

Diese Art des Gleitens wird von der Jugend auch die „Kanone" oder die „Pistole" genannt und ist in Skandinavien und Rußland allgemein sehr beliebt.

Man nehme zuerst durch Anlauf einen Schwung, beuge das Knie des Standfußes in einen spitzen Winkel und strecke den Spielfuß in gerader Linie vor, wobei der Oberkörper stark nach vorn geneigt werden muß, da man leicht nach hinten kippen kann.

Bei Erlernung dieser Figur fällt man oft, aber stets ungefährlich, da man ja dem Eise so nahe ist.

Die zweite Art der tiefen Pirouetten, welche sehr häufig anzutreffen ist, ist lange nicht so schön wie die erste und wird auch richtiger nicht die „Tief-", sondern „Hockpirouette" oder auch „Korkzieher" genannt. Man nehme einen größeren Schwung, beginne erst mit der Standpirouette auf einem Fuß (Abb. 23) und gehe während der Drehungen allmählich in die Sitzpirouette über, wobei der Spielfuß nicht wie bei der nordischen Art langgestreckt, sondern im Knie gebogen gehalten wird (Abb. 24).

Bei beiden Arten der Sitzpirouette kann man als Schluß die Stand- oder Spitzeneinsatzpirouette verwenden.

Skilauf.

„Alle Versuche moderner Physiologen, die Menschheit zu regenerieren, sind kindische Unternehmungen gegenüber dem Walten eines Wintertages mit seiner eisigen, sonnigen, urreinen Luft." Peter Altenberg.

Nur wenige Jahre liegen die Versuche zurück, die den Zweck hatten, den Ski, den norwegischen Schneeschuh, auch bei uns einzuführen, und schon hat sich dieser Sport mit einer unvergleichlichen Werbekraft zum Alleinherrscher des Winters aufgeschwungen. So wenig wie irgendeine andere Sportübung kann er aus Büchern erlernt werden, und so sollen die folgenden Zeilen eher eine theoretische Vorbereitung zu einem der immer häufiger abgehaltenen Skikurse darstellen. Ein solcher ist immer noch die einfachste Methode, in kurzer Zeit das zu lernen, was man als sportliche Grundlagen des Skilaufes bezeichnen kann. Wer dann den Schneeschuhlauf weiter betreibt, wird bald bemerken, daß noch so manches dem Selbstlernen überlassen geblieben ist, und der, dem ein Skikurs unerreichbar bleibt, möge sich trösten mit dem

Bewußtsein, daß viele unserer guten und besten Skiläufer niemals einen Skikurs mitgemacht haben, sondern ihr Können der eigenen Ausdauer und Unverdrossenheit verdanken. Wer diesen Weg einschlägt, findet vielleicht auch in dem folgenden Abschnitt manchen brauchbaren Rat und Anregung.

Aus der Anschauung kennt wohl jeder zur Genüge das Hauptwerkzeug unseres Sports, die Schneeschuhe. Der bei uns hauptsächlich benutzte sog. Telemarktypus stellt in seinen einfach eleganten Formen das Resultat einer langen Entwicklungsreihe dar; man benutzte früher fellbesetzte Bretter in verschiedener Breite, Länge und Biegung, bis man die jetzt herrschende Form fand. Das beste Material bleibt immer noch unser dichtgewachsenes Eschenholz, ausländische Hölzer sind meist teurer und selten besser. Neuerdings werden auch ganz billige Skier aus hartem Fichtenholz in den Handel gebracht, ihr Preis beträgt nur wenige Mark, und sie sind wohl zu empfehlen für den, der keine größere Summe (10—15 Mk.) aufwenden will. Die Befestigung des Skis mit dem Schuh des Läufers erfolgt durch die Bindung. Die verschiedensten Arten gibt es da, und die neueren, ich nenne nur die Huitfeldtbindung, die Ellessenbindung und die Bilgeribindung, genügen allen Ansprüchen. Nur muß man darauf achten — besonders bei den beiden erstgenannten, die Bilgeribindung ist verstellbar —, daß die Bindung genau an den benutzten Schuh paßt. Dieses Anpassen führen meist die Verkäufer der Schneeschuhe selbst aus. Wer sich seine Bindung selbst auf dem Ski anbringt, achte darauf, daß sie etwas hinter dem Schwerpunkt des Skis mit starken Schrauben sicher befestigt sei. So wäre denn unser Sportgerät, das im allgemeinen so lang sein soll, wie sein Besitzer mit gestrecktem Arme reichen kann, fertig. Ehe wir jedoch unsere Übungen damit beginnen, müssen wir der übrigen Ausrüstung noch einige Worte widmen, denn wir dürfen nicht vergessen, daß unsere Kleidung imstande sein soll, Kälte und Nässe viele Stunden lang von uns abzuhalten und daß der Schnee nicht nur vieles Schöne für uns bedeuten kann, sondern auch manches Unangenehme und sogar Gefährliche.

Kleidung. Solange man auf den Skiern in Bewegung ist, hat man auch unter strenger Kälte kaum zu leiden. So darf die Kleidung vor allem nicht zu dick sein, und für unsere Verhältnisse genügt ein gewöhnlicher glatter Lodenanzug vollkommen. Ebenso sind die nach norwegischem Muster gefertigten blauen Militärtuchanzüge sehr praktisch. Nicht zu empfehlen sind dagegen alle rauhen oder haarigen Stoffe, da sie sehr rasch sich voll Schnee setzen, der beim Auftauen die Kleider durchnäßt. Zum Schutze gegen eindringenden Schnee seien die Taschen sämtlich durch Knöpfe verschließbar, und die Seitentaschen der Jacke womöglich innen angebracht. Die Ärmel werden praktisch ebenfalls zum Zuknöpfen um das Handgelenk herum eingerichtet, und ev. durch Überziehen des Handschuhs ganz geschlossen. Recht störend kann unter Umständen der Schnee sein, der von oben in die Schuhe eindringt; man vermeidet ihn am besten durch die gebräuchlichen Nickelgamaschen (Marsband), die den Schuhrand oben abschließen, und, falls man in kurzen Hosen fährt, auch noch die Wade schützen.

Einer der wichtigsten Teile der äußeren Ausrüstung ist das Schuhwerk, und wenn man sonst beim Skilauf wie bei keinem andern Sport sich durch Improvisieren und einfache Mittel ausrüsten kann, so sollte das beim Schuhwerk nie geschehen. Zu zahlreich sind die Fälle, wo sich solche Sparsamkeit durch Erfrieren einzelner Zehen und sogar durch später nötig werdende Operationen bitter gerächt hat. So sei das beim Skilauf benutzte Schuhwerk jedenfalls aus besonders starkem, wasserdichtem Leder angefertigt und vor allem reichlich weit, so daß der Fuß mit zwei Paar dicken Socken bekleidet darin Platz finden kann. Starke Sohlen gewähren den nötigen Halt in der Bindung, die, wie schon gesagt, dem Umriß der Sohle genau angepaßt sein muß.

Von den kleineren Ausrüstungsgegenständen seien nur die Handschuhe erwähnt, die man jedenfalls doppelt in Reserve bei sich haben sollte, also zwei bis drei Paar. Im geräumigen Rucksacke finden außerdem die Schneebrille, Reparaturzeug für Skibrüche, Kompaß, Draht, Bindfaden, Laterne, Verbandzeug, Proviant, Kochapparat usw. Platz, je nach der Länge und den voraussichtlichen Anforderungen der beabsichtigten Tour.

Zum Stützen beim Bergaufgehen bedient man sich zweier Stöcke, die, gewöhnlich aus Bambus gefertigt etwa die Schulterhöhe des Besitzers zeigen; sie können recht dünn und leicht sein, denn ihr Zweck ist nur der, beim Gehen zu stützen, nicht etwa beim Abfahren zu bremsen.

Eine weitere Unterstützung beim Bergaufgehen bilden die Fellstreifen, die unter den Skiern angebracht werden können, und deren Haare sich beim Rückwärtsrutschen des Skis sträuben und so einen festen Stand gewähren. Doch ist das ein Hilfsmittel, das man in unsern heimischen Mittelgebirgen wohl entbehren kann, und das nur auf größeren Alpentouren nötig ist.

Ein Mittel, das mit mehr oder weniger Erfolg gegen den tauenden Schnee angewandt werden kann, der sich oft dick unter die Lauffläche des Skis setzt, ist das Skiwachs; es sollte auf die trockene Lauffläche des Skis aufgestrichen werden und hält dann für einige Zeit wenigstens den Schnee ab.

Haben wir so die notwendigsten Ausrüstungsstücke kennen gelernt, so können wir uns nun zu den ersten praktischen Übungen hinauswagen. Da suchen wir uns nun einen Platz mit möglichst gleichmäßiger und mindestens ein bis zwei Fuß dicker Schneedecke aus und lassen uns nicht verleiten, etwa auf dünner Schneekruste und gefrorenem Boden unsere ersten Studien zu machen. Das würde für Ski und Knochen eine Gefahr bedeuten, die für den Anfänger noch erheblich größer ist als für den Geübten. Haben wir dagegen in einer etwas hügeligen Gegend eine gleichmäßige Schneedecke vor uns, so können wir unter diesen Bedingungen ruhig einen Sturz riskieren, er wird uns niemals wehe tun und auch unsern Skiern nicht schlecht bekommen.

Die leichteste Übung ist der Lauf in der Ebene, doch sei gleich hier bemerkt, daß wir genau auf die richtige Haltung schon hier sehen wollen, und nicht zum weiteren übergehen, ehe wir nicht alles in Kopf und Beinen haben, was die Übung verlangt. Wir nehmen also eine leichte, ungezwungene Stellung ein, die Skier dicht nebeneinander, und den Oberkörper aufrecht.

Nun machen wir den ersten Schritt, indem wir einfach den einen Ski vorziehen und den Absatz dabei heben, während die Spitze des Fußes in der Bindung auf dem Ski bleibt. Mit anderen Worten, wir heben den Ski nicht, sondern gleiten auf ihm vorwärts, und zwar so weit, wie es das Bein irgend erlaubt. Dann kommt das andre daran und führt seinen Ski nun an dem ersten vorbei, das stillsteht. Der Abstand der beiden Skier soll möglichst nur etwa Handbreite betragen und immer genau innegehalten werden. Wir wollen uns auch gleich merken, daß zu allen diesen Übungen die Stöcke nicht benutzt werden dürfen, sondern daß der Körper selber ohne Hilfe balancieren lernen soll. Ebenso trägt man bei diesen Anfangsstudien natürlich kein Gepäck. Hat man diesen ersten weiten Schritt ein paarmal gemacht, so versucht man immer etwas weiterzugleiten, als der eigentliche Schritt reicht, und man wird bald merken, daß man so die Weite des einzelnen Schrittes je nach der Schneebeschaffenheit sehr erheblich vergrößern kann. Diesen Vorteil des Skilaufens muß man gleich von Anfang an recht auszunützen suchen und also stets recht langsam gehen und jeden Schritt ausgleiten lassen, wie man sagt. Daneben achtet man auf die Balance, im Anfang dürfen die Arme zu Hilfe genommen werden, später aber versucht man, sie beim Laufen möglichst dicht am Körper zu halten und Unsicherheit eher durch langsames und überlegtes Gehen zu vermeiden. Wenn dieses einfache Gehen auch bald vielleicht etwas langweilig werden sollte, so dürfen wir uns dadurch nicht abschrecken lassen. Immer wieder die Stellung kontrollieren, auf den Abstand der Skier achten und die Arme am Körper halten!

Erst wenn dies einfache Gehen in der Ebene völlig ungezwungen und ohne Stütze ausgeführt werden kann, erst dann treten wir an eine neue Aufgabe heran, die uns zugleich mit den schönsten Momenten des Sportes bekannt macht, die Abfahrt. Wir suchen uns einen der leicht geneigten, unten in die Ebene überführenden Hänge aus, der ebenfalls eine genügende Schneebedeckung zeigt, und stellen uns oben in der vorhin erwähnten Grundstellung auf, das Gesicht nach dem Abhang zu gewendet. Stellung der Skier und Körperhaltung werden nochmals kontrolliert, und dann gehen wir langsam, wie wir es gelernt haben, auf den Abhang zu. Sehr bald werden wir bemerken, daß die Skier von selbst anfangen zu gleiten und daß die Schritte, wenn wir sie ausgleiten lassen, immer länger werden. Sobald wir nun so weit im Gleiten sind, daß kein Schreiten mehr nötig ist, um vorwärts zu kommen, bleiben wir in der Stellung unbeweglich stehen, indem ein Fuß etwa 30 cm vor dem andern steht. Der Oberkörper ist in den Hüften leicht nach vorn geneigt, im übrigen aufrecht; die Arme ungezwungen an der Seite hängend. So gleiten wir rascher und rascher nach abwärts und verlieren keinen Moment die eben beschriebene Grundstellung der Abfahrt; die Skier dicht beieinander, Oberkörper leicht vorgeneigt, den einen Fuß etwas vorgesetzt — so gleiten wir frei und ungezwungen den leichten Hang hinab und haben dabei fast das Gefühl zu fliegen. Unten in der Ebene wird die Fahrt wieder langsamer und wir wenden uns gleich wieder zurück, einer neuen Abfahrt zu. Mit der

Zeit versuchen wir uns auch an steileren Hängen, bleiben aber immer eingedenk unserer Grundstellung und Haltung. Wird der Hang steiler und die Fahrt schneller, so vermeiden wir vor allem den häufigen Fehler, den Körper zurückzulegen, als ob wir dadurch die Fahrt bremsen könnten. Das ist ganz unmöglich, und das Richtige ist gerade das Gegenteil: man muß den Körper um so weiter nach vorn legen, je schneller die Fahrt geht. Erst unten, wo sich auf der Ebene das Tempo verlangsamt, erst hier dürfen wir uns etwas nach rückwärts lehnen, sonst fallen wir bei der verlangsamten Fahrt leicht nach vorn.

Auch diese Abfahrtsübungen machen wir ganz ohne Hilfe der Stöcke und versuchen auch, möglichst nicht mit den Armen zu balancieren; das muß alles der Körper allein machen.

Bergaufgehen. Wenn wir nun einmal bei dem Aufstieg zu unserer Höhe den Versuch machen, den Spuren der Abfahrt zu folgen, so werden wir bald bemerken, daß uns das Gelände, zu steil wird, und daß unsere Skier rückwärts zu gleiten beginnen. Das strengt sehr an und hilft uns auch, wenn es schließlich gelingt, den Aufstieg auf diese Weise durchzuführen, nur wenig vorwärts. Darum versuchen wir es auf eine andere Weise, und machen einen Zickzackweg oder eine Serpentine. So erreichen wir unser Ziel zwar auf einem Umweg, aber ohne große Anstrengung und sehr viel rascher als auf dem kurzen und anstrengenden Wege. Damit haben wir nun das Prinzip, nach dem jede Steigung mit Skiern genommen wird: man geht nicht direkt darauf los, wie etwa zu Fuß, sondern man sucht, sobald die Steile einigermaßen bedeutend wird, sein Ziel auf dem Umwege einer oder mehrerer Serpentinen zu erreichen und spart



Bergaufgehen. Copyright C. Dalius, Berlin.



Wenden auf Schneeschuhen.
Aus: Burgaß, Winterliche Leibesübungen.

dadurch Kraft. Erst im bergigen Gelände, in sog. kupiertem Terrain, wo vielleicht kein Platz ist, lange Kurven zu gehen, erst da ist man unter Umständen gezwungen, direkt bergauf zu gehen, und wird sich dabei mit Vorteil der Hilfe der Stöcke und der oben erwähnten Fellstreifen unter den Skiern bedienen, um ein Zurückrutschen zu verhindern.

Wenden. An den Eckpunkten des Zickzackweges, auf dem wir eben unsere Abfahrtsanhöhe erklommen haben, wendeten wir in einem Bogen, der so klein war, wie es die Länge der Schneeschuhe eben gestattete. Nun gibt es aber auch eine raschere Art zu wenden, und wir wollen sie gleich nach der nächsten Abfahrt zuerst in der Ebene versuchen. Bleiben wir nach der Abfahrt in der Grundstellung stehen, den einen Fuß etwas vorgesetzt, so haben wir damit auch die Grundstellung zum Wenden auf der Stelle. Wir schwingen nämlich diesen Fuß mit dem Ski nach vorn und oben, so daß die Skispitze womöglich in Kopfhöhe kommt; in diesem Moment drehen wir den Fuß nach außen und rückwärts, so daß die Skispitze dorthin zeigt, wo der Absatz des anderen Fußes steht. So lassen wir den Ski niederfallen und stehen nun so, daß die beiden Skispitzen nach entgegengesetzten Richtungen zeigen, und ebenso die Fußspitzen. Zum Schluß bringen wir den zweiten Fuß wieder neben den ersten und haben nun die gewünschte Wendung vollzogen, und zwar fast auf der Stelle. Der ganze Vorgang nimmt sich in der Beschreibung viel verwickelter und langsamer aus, als er es in Wirklichkeit ist. Haben wir die einfache Übung erst einmal begriffen, nicht nur mit dem Kopf, sondern auch mit den Füßen, dann besitzen wir auch ein Hilfsmittel, um unsern Aufstieg zur Höhe wesentlich abzukürzen. Wir gehen nämlich nun nicht mehr Serpentinenspuren mit abgerundeten Ecken, sondern da, wo eine Wendung nötig ist, machen wir sie so, wie wir es eben gelernt haben, und unsere Spur wird nun einer Zickzacklinie gleichen, mit scharfen Ecken. Wir wollen noch erwäh-

nen, daß bei diesen Wendungen am Hang immer das nach außen und hangabwärts stehende Bein zuerst die Wendung macht.

Bergaufgehen. Die beste und richtigste Weise, eine Anhöhe auf Skiern zu erklimmen, ist, wie bereits mehrfach erwähnt, der Anstieg in Serpentinen. Je nach der Beschaffenheit des Terrains verlangt die richtige Anlage dieser Serpentinen mehr oder weniger Übung und Blick für das Gelände, denn man kann durch richtiges gleichmäßiges Steigen viel Kraft sparen, die andererseits durch zu hastiges und steiles Bergaufgehen rasch vergeudet wird. Jedenfalls sollen die Spuren, die der Erste zieht, nie so steil sein, daß die Nachfolgenden mit ihren Skiern rückwärts rutschen, das ist eines der Momente, die am meisten Kraft verbrauchen, und erst mit der Zeit werden wir lernen, uns mit den Füßen in gewissem Sinne festzuhalten und so diesem Übelstand zu begegnen, wenigstens wenn er in leichteren Graden auftritt. Immer aber bleibt das erste Gebot beim Bergaufgehen, bequem und langsam zu steigen und seine Kraft möglichst langsam auszugeben. So sind es auch nur kürzere und steilere Strecken, die man mit Hilfe des sog. Grätenschrittes bewältigen kann. Wenn nämlich das Gelände ein Gehen in Serpentinen nicht erlaubt, so kann man einen solchen Hang auch direkt angehen und richtet hierbei die Skispitzen möglichst weit nach außen, in die Lage, die man beim Turnen als Grätschstellung bezeichnet; dann hebt man den einen Fuß und setzt das Hinterende des einen Skis über das des andern hinweg und stampft den gehobenen Fuß fest in den Schnee, so daß er nicht zurückrutschen kann. Um das sicher zu verhindern, wird der Ski am besten möglichst wagrecht in den Schnee gesetzt, so daß Spitze und Hinterende gleich hoch liegen. Diese Regel muß man sich auch vor Augen halten, wenn man das Unglück hat, einmal zu fallen, und nicht gut wieder in die Höhe kommt; dann sollte man stets zuerst die beiden Skier parallel zum Hang stellen, so daß Spitze und Hinterende gleich hoch liegen.

Bremsen in der Abfahrt. Das einzige Mittel, um die Schnelligkeit einer Abfahrt zu mäßigen, war in früheren Zeiten das Bremsen mit dem Stock. Auch jetzt noch übt er oft die Rolle des letzten Helfers der Unbeholfenen aus, und wir wollen hier nur darauf hinweisen, wie die Anwendung des Stockes geschehen sollte, wenn sie nicht zu umgehen ist. In diesem Fall muß der Stock, ein starker, schulterhoher Eschenstab, gewissermaßen als drittes Bein des Körpers dienen, auf das er sich nach rückwärts stützt. Wir fassen den Stock dabei mit Zwiegriff — die linke Hand Untergriff, die rechte Obergriff — und stützen uns kräftig nach rückwärts auf den rechten Arm und die neben den Skiern in den Schnee gedrückte Stockspitze. Wenn die Fahrt nun auch schneller und schneller geht, so darf man sich doch nie verleiten lassen, sich noch weiter nach rückwärts zu stützen. Man muß im Gegenteil sich jederzeit leicht zum Stehen wieder aufrichten können. Also die Knie nur leicht beugen und das Körpergewicht nie zu weit nach hinten legen. Wird die Fahrt dennoch zu schnell, so kann man sie leicht mit Hilfe des Stockes in eine andere Richtung lenken oder sogar ganz halten. Das geschieht dadurch, daß man sich ganz nach

der Seite des bremsenden Stockes hinüber legt. Gleichzeitig lenkt man die Skier auch in diese Richtung und wird nun bemerken, daß man sich leicht um den Stock drehen kann, da, wo sich der rechte Arm auf ihn stützt. So fällt es nicht schwer, um diesen Punkt einen Bogen nach der Seite des Stockes hin zu beschreiben und nötigenfalls sogar zu halten.

Richtiger, wenn auch schwerer, ist das Bremsen mit den Skiern selbst. Man gibt ihnen dabei die Form eines Schneepfluges: die Spitzen zusammen, die Hinterenden auseinander und beide Skier nach innen gekantet, so daß man von außen etwas auf die Lauffläche sehen kann. Gleitet man in dieser Stellung einen Hang hinab, so schieben die gekanteten Skier seitlich je einen Schneewall vor sich her, und die Wirkung dieses Schneepfluges verlangsamt die Fahrt unter Umständen bis zum Stillstand. Nur darf man nicht etwa versuchen, dieses Manöver in der raschen Abfahrt auszuführen; hier muß man erst durch einen Schwung oder Bogen die Fahrt verlangsamen, denn sonst würde die plötzlich einsetzende Bremswirkung des Schneepfluges uns unweigerlich nach vornüber werfen.

Bogen. Nimmt man in der eben beschriebenen Bremsstellung den einen Ski zurück und läßt ihn wie beim gewöhnlichen Laufen eben über den Schnee gleiten, so lenkt die einseitige Bremswirkung des anderen Skis die Fahrt in der Richtung des ersten im Bogen. So können wir aus der Abfahrt einen Bogen am Hang machen und gegebenenfalls sogar halten. Wenn man dagegen die beiden Skier flach über den Schnee gleiten läßt, mit den Spitzen zusammen, aber die Flächen nicht gekantet, so ergibt sich aus dieser Stellung die sog. Abfahrt in Stemmstellung. Auch aus dieser läßt sich leicht nach rechts oder links ein Bogen beschreiben, indem man den rechten oder linken Ski etwas zurückzieht und die Wirkung des anderen vorherrschen läßt. Am besten versucht man alle diese Stellungen und ihre Wirkung an einem flachen Hang, wo die Abfahrtsgeschwindigkeit nicht zu groß ist.

Schwünge. Endlich gibt es noch ein Mittel, um in schneller Fahrt zu halten oder einen Bogen zu beschreiben, das ist der Schwung. Auf zwei verschiedene Arten wird er gewöhnlich ausgeführt, aber jede von ihnen verlangt ausdauerndes Üben und viel Geduld, bis man sie einigermaßen beherrscht. Dafür gibt diese Übung aber dem Läufer eine große — man kann sagen erst die wirkliche — Sicherheit in jedem Gelände und ein gut ausgeführter Schwung gewährt auch dem Zuschauer eines der schönsten Schauspiele, die der Skisport bietet. Gewöhnlich unterscheidet man bei uns zwei Arten der Ausführung des Schwunges: den Christiania- und den Telemarkschwung.

Christianiaschwung. Die Spur dieses Schwunges bildet ein langgezogenes Dreieck, das mit seiner oberen Spitze in die Spur der Abfahrt übergeht. Je nach der größeren oder geringeren Plötzlichkeit des Anhaltens ist das Dreieck mehr oder weniger tief in den Schnee eingerissen. In der Ausführung erinnert dieser Schwung stark an das plötzliche Anhalten beim Schlittschuhlaufen. Die Bewegung ist sogar genau die gleiche, nur entsprechend der größeren Länge der Skier schwerer auszuführen. Unmittelbar vor dem

Schwung wird der Ski, nach dessen Seite hin der Schwung ausgeführt werden soll, etwas nach vorn geschoben, so daß der betreffende Fuß etwa 20 oder 30 cm vor dem anderen steht. Dann werden in möglichst kurzem scharfen Bogen beide Skier gleichzeitig quer gedrückt zur bisherigen Fahrtrichtung. Die Skier bleiben dabei möglichst parallel, und der Körper neigt sich nach innen, um durch die Fliehkraft nicht hinausgeschleudert zu werden. — Das ist alles, was sich über die Ausführung des Schwunges sagen läßt, die Hauptsache ist auch hier die eigene Erfahrung und viel Geduld. Wichtig für die Ausführung ist, wie gesagt: Vor Anfang des Schwunges den inneren Fuß vorsetzen — beide Skier beim Schwung parallel halten und gleichzeitig mit einem Ruck herumreißen.

Telemarkschwung. Schon in der Spur tritt hier mehr der Bogencharakter der Übung in Erscheinung: eine halbmondförmige, tief eingerissene Furche, die mit ihrem einen Ende in die Abfahrtsspur übergeht. Zur Ausführung wird in der Abfahrt der äußere Ski weit vorgeschoben, so daß z. B. der rechte Fuß unmittelbar neben der linken Skispitze steht. Das linke (hintere) Bein ist gestreckt, das rechte Knie gebeugt, und der Körper ruht mehr auf ihm als auf dem nachschleifenden linken Bein. Es ist sehr zu empfehlen, diese Stellung in der Abfahrt oft und sorgfältig zu üben, und sich genau auf alle Einzelheiten zu kontrollieren. Erst wenn diese Stellung gewohnheitsmäßig richtig eingenommen wird, sollte man den eigentlichen Schwung versuchen. Dazu führt man nun den vorderen (in unserem Fall den rechten) Ski in möglichst kurzem Bogen nach links, vor der Spitze des anderen Skis vorbei. Letzterer darf unter keinen Umständen den rechten Ski überqueren, er folgt ganz von selbst und ungezwungen



Jugend-Sprung-Lauf im Harz. Phot. Gebr. Haeckel, Berlin.

dem Bogen, den der rechte Ski beschreibt. So ist die Erläuterung auch dieses Schwunges ziemlich kurz; die Hauptpunkte sind dabei: aus der Abfahrtsstellung weit nach vorn ausfallen, und das betreffende Knie stark beugen, erst aus dieser Stellung den Schwung versuchen.

Alle Schwungübungen sollten ebenso, wie wir das von den weiter oben behandelten Brems-, Stemm- und Abfahrtübungen sagten, zuerst an einem Hang geringer Neigung und in langsamer Fahrt versucht werden; vor allem aber auch nur bei genügend tiefem Schnee, denn Stürze muß man unter allen Umständen in Kauf nehmen.

Der beste Lehrmeister bleibt auch hier der Versuch, und was nach fünfzig Versuchen nicht geht, das geht vielleicht nach hundert.

Rodeln.

„O Winterluft, helle Winterluft, de den Menschen dörchgläuhn lett mit Kraft und Behagen, trotz Winterküll und Wihnachtsfrost, un em hardt smüdt tau Isen un Stahl!" Fritz Reuter.

Von allen Wintersportarten ist das Rodeln wohl die populärste. Alt und jung, Männlein und Weiblein sieht man frohgemut auf Rodeln von Holz oder Stahl, mit oder ohne Bremse auf geneigten Straßen und Wegen oder auf gebauten Bahnen abwärts sausen. Selbst vor den Toren der Großstadt kann man, wenn man nicht allzu hohe Ansprüche stellt, ganz prächtig rodeln. Wer aber den Rodelsport in seiner ganzen, gewaltigen Ausdehnung kennen lernen will, der muß schon ins Gebirge gehen, vor allem in die Alpenländer, wo fast jeder Mensch, das Kind wie der Erwachsene, der Briefträger wie der würdige Herr Kurat, statt zu laufen, auf der „Gams zu Tale reitet".

Sind das aber alles Sportsleute, die man dort talwärts sausen sieht? Ein Blick auf die vereisten Röcke der Damen, die hohen Absätze oder gar Gummigaloschen zeigt nur zu deutlich, daß die Mehrzahl dieser Rodler vom Rodelsport keine Ahnung hat. Ja, ein großer Teil von ihnen versteht nicht einmal, die Rodel zu lenken oder zu bremsen, und rutscht einfach zu Tal, im Vertrauen darauf, daß der Schlitten von selbst hübsch brav in den meist tief ausgefahrenen Spuren läuft. Das tut das Gefährt, das oft vernünftiger ist als sein „Besitzer", denn auch meistens, aber nicht immer — und ein paar Knochenbrüche sind so in jedem Winter die Folgen. Die Rodel ist nun einmal kein Spielzeug, sondern ein recht ernsthaftes Sportgerät, das, voll ausgenutzt, einen ganzen Mann verlangt, der es zu meistern versteht. Erreicht doch solch einfacher Rodel leicht Geschwindigkeiten bis zu 50 km, auf ganz tadellosen Bahnen bei erstklassiger Führung sogar 75 km, so viel also wie unsere guten Schnellzüge. Das sollte eine Warnung sein für jeden, der vom Rodeln nichts versteht, sich auf den harmlos aussehenden Schlitten zu setzen.

Der Anfänger macht seine ersten Versuche am vorteilhaftesten auf einer nur sanft geneigten, hart gefrorenen, aber nicht vereisten Straße. Nun heißt

es, den richtigen Sitz einnehmen. Nicht, wie man es so oft sieht, in die Mitte des Schlittens darf man sich setzen, sondern so weit zurück, daß die neben dem Gesäß herabhängenden Hände gerade noch die Hinterenden der beiden äußeren Sitzleisten fassen können. Die Beine werde nach vorn gestreckt und etwas gehoben, so daß der möglichst horizontal gehaltene Fuß etwa handbreit über der Bahn schwebt. Verkehrt ist es, die Fußspitze zu heben, wenn auch ein wenig nicht schadet. Denn sowohl das Lenken als auch das Bremsen geschieht am wirksamsten mit der ganzen Sohle, nicht mit dem Absatz, der sich nur zu leicht in dem Schnee einbohrt und so Stürze oder gar Knöchelverletzungen verursacht. Nachdem man noch die Ziehschnur der Rodel um das Handgelenk oder den Leib gebunden, um bei etwaigem Sturz die Rodel am Durchgehen zu verhindern, kann die Fahrt beginnen. Ein kräftiger Ruck mit dem Oberkörper, nach Geschmack vorwärts oder rückwärts, bringt die Rodel ins Gleiten, und schneller und schneller läuft sie talwärts.

Instinktiv wird der Anfänger nun zunächst zu bremsen versuchen. Er tut dies am besten, indem er beide Fußsohlen dicht neben den Schlittenkufen mit kräftigem Drucke auf die Bahn aufsetzt. Bei nicht zu schneller Fahrt wird er so bald zum Stillstand kommen. Hat der Schlitten aber schon größere Geschwindigkeit, ist womöglich die Bahn steil und vereist, so muß man zu einem wirksameren Mittel greifen. Zu diesem Zwecke faßt man die Rodel vorn, ungefähr da, wo sich die Knie des Fahrers befinden, und reißt sie mit einem Ruck nach oben, während die Füße flach auf die Bahn aufgesetzt sind und die Unterarme auf den Oberschenkeln, nahe den Knien, einen Unterstützungspunkt finden. Die äußerst kräftige Bremsung wird bei manchen Rodeln noch dadurch unterstützt, daß ein an der hinten aufgebogenen Kufe befestigter Sporn sich in die Bahn eingräbt.

Aber auf eines muß man achten beim Bremsen: Beide Füße müssen ganz gleichmäßig stark auf die Bahn drücken. Schon bei ganz geringem Unterschied nämlich wird die Rodel von der geraden Richtung abweichen, nach der Seite, wo der Fuß stärker auf die Bahn drückt. Dies ist das ganze Geheimnis des Lenkens. Sache der Übung ist es, die Stärke des Drucks auf die Bahn richtig abzuschätzen, ebenso die Art des Druckes. Bei flachen Kurven genügt ein allmähliches, sanftes Berühren der Bahn mit dem Fuße; kurze, scharfe Kurven dagegen kann man nur nehmen, wenn man schnell und energisch den betreffenden Fuß aufsetzt. Um das Lenken zu unterstützen, muß man sich mit dem Körper nach der Innenseite der Kurve legen, ja, man kann auf diese Weise allein viele Kurven durchfahren, ohne zur Fußlenkung zu greifen. Damit sind wir zu einer neuen Art des Lenkens gekommen, die auf die Hilfe der Füße ganz verzichtet, zur Handlenkung, die aber mit Vorteil nur auf tadellosen Kunstbahnen und auf ganz niedrig gebauten Rennrodeln angewandt wird und die den Vorteil geringsten Geschwindigkeitsverlustes beim Lenken hat.

Die Handlenkung erinnert an das norwegische Kjälkefahren, bei dem eine lange Stange zur Steuerung dient, die genau so wirkt wie das Steuerruder beim Schiff. Um die Handlenkung anzuwenden, muß man sich soweit als möglich

nach hinten setzen und außerdem noch zurücklegen. Bei einer Kurve ist es dann notwendig, sich stark nach der Innenseite herauszulegen und den Arm auszustrecken, so daß die durch einen starken Handschuh geschützte Hand fest auf den Schnee drücken kann, also hinten am Schlitten genau das gleiche tut wie bei der Fußlenkung der Fuß: sie schafft den Drehpunkt, in dem die Rodel die neue Richtung erhält.

Auf einige Schwierigkeiten beim Rodeln sei noch aufmerksam gemacht. Häufig kreuzen auf Naturbahnen — und die meisten unserer Rodelbahnen sind solche — Wasserrusten in Form eines kleinen Grabens mit Erdwall oder einer Holzstange davor den Weg der Rodel, und zwar, wie dies in der Natur der Sache liegt, nicht genau quer, sondern in ziemlich schräger Richtung. Wollte man dies Hindernis einfach in gerader Fahrt zu nehmen versuchen, so würde es sicher zu einem „Umfall" kommen, da der Schlitten durch das Hindernis so herumgerissen wird, daß er senkrecht steht, weil ja die eine Kufe eher Widerstand findet als die andere. Man muß deshalb ganz kurz vor dem Hindernis der Rodel plötzlich solche Richtung geben, daß sie es in genau rechtem Winkel überfahren kann; gleich danach heißt es dann, die Rodel schnell wieder in die Längsachse der Bahn bringen. Geübte Rodler werden solch schräge Wasserrusten in voller Fahrt überspringen, indem sie mit jähem Ruck die Rodel vorn hochreißen; aber dazu gehört schon große Übung.

Recht unangenehm ist das sog. Schleudern, das aber nur bei sehr harter oder vereister Bahn zu befürchten ist. Schuld daran ist in allen Fällen der Rodler selbst, indem er falsch manövrierte, sei es, daß er zu stark oder zu plötzlich lenkte. Auf gerader Strecke hilft hiergegen ein energisches Bremsen des Fußes auf der Seite der Rodel, die in der Fahrtrichtung vorn ist; der Schlitten wird dadurch wieder parallel zur Bahnachse gestellt. In Kurven lege man sich beim Schleudern stark nach rückwärts-einwärts, bremse auf der Innenseite der Kurve und stoße, falls auch das noch nicht genügend hilft, mit dem auf der Außenseite befindlichen Fuße ein paarmal kräftig seitwärts auf die Bahn. Das beste Mittel gegen das Schleudern aber ist das Vorbeugen: ist die Bahn vereist, so bremse man vor scharfen Kurven genügend ab; dann kommt man leicht ohne Schleudern davon.

Bremsen sind unsportlich und sollten höchstens von Gelegenheitsrodlern, alten Herren, Damen und Kindern, aus Sicherheitsgründen benutzt werden. Sie sind auch vollkommen überflüssig, selbst auf harter Bahn, wenn man, ehe man sich an größere Fahrten wagt, gelernt hat, was man zu tun hat, um die oft recht eigenwillige Rodel zu meistern.

Bobsleighfahren.

„Es ist nichts zu fürchten als die Furcht."
Körner.

Allgemein sei für diejenigen, die einen Bobsleigh (Bob) noch nicht genau kennen, gesagt, daß ein Bobsleigh ein lenk- und bremsbarer Doppelschlitten ist, der zwei bis acht Personen Platz bietet.

Wer Bobfahren lernen will, der sollte zunächst das Fahren einer tüchtigen Mannschaft studieren und erst dann auf einem Bob, der von kundiger Hand gesteuert wird, an zweiter und dritter Stelle fahren, um so den Steuermann beobachten und das Böbben und Auslegen lernen zu können; nachher als Bremser fahren und dann erst mit erfahrenen Bremsern und geschulter Mittelmannschaft die Steuerung übernehmen. Später kann man es wagen, unerfahrene Leute auf seinen Bob zu nehmen. Selbstverständlich darf es dabei wohl erscheinen, daß sich jeder Fahrer schon vorher genügend Gewandtheit im Fahren auf kleinen, sog. Schweizerschlitten aneignet. Jeder Steuermann muß stets daran denken, daß ihm Menschenleben anvertraut sind.

Diese Mahnungen mögen im ersten Augenblick allzu vorsichtig erscheinen; aber ich bin sicher, daß nur so spätere Unglücksfälle fast ausgeschlossen sind, und zudem lernt sich auf diese Weise das Fahren rascher, da man die Gesamttechnik des Bobfahrens aus eigener Erfahrung kennen lernt.

Der Steuermann sollte vor allen Dingen ein ruhiger und nicht zu schwächlicher Mann sein. Wenn auch die Geschicklichkeit beim Steuern über die Kraft allein stets den Sieg davonträgt, so ist doch ein kräftiger, muskulöser Steuermann, besonders bei kleinen unvorhergesehenen Hindernissen in der Bahn, einem schwächlichen immer vorzuziehen. Beim Fahren verbleibe der Steuermann möglichst in ruhiger, aufrechter Haltung. Die Steuerstricke, die für jeden Fahrer besonders anzupassen sind, sollen stets so gehalten werden, daß man den Bob jederzeit in der Gewalt hat. Immerhin ist es aber beim Durchfahren langer, gerader Strecken, die nicht zu starkes Gefälle haben und vollständig frei von Löchern und Unebenheit sein müssen, zulässig, die Steuergriffe lediglich in der Hand zu halten, ohne sie straff anzuziehen. Im allgemeinen hat sich der Steuermann neben dem Lenken des Bobs ausschließlich auf das Komando für die übrige Mannschaft zu beschränken und nur in äußersten Fällen beispielsweise stark mit auszulegen. Ein geringes Auslegen in der Kurve ergibt sich durch die Stellung am Steuer von selbst.

Je gleichmäßiger und langsamer die Steuerseile beim Durchfahren einer Kurve gezogen werden, um so schöner wird diese genommen, und auf diese Weise ist beim Ausgang der Kurve ein Schleudern oder gar Kippen des Bob vermieden. Dies ist besonders wichtig, weil schon ein bloßes öfteres Schwanken des Bob der übrigen Mannschaft gleich ein Gefühl der Unsicherheit gibt. Nachdrücklich sei vor dem Steuern mit beiden Händen an einem Steuergriff gewarnt. Mit Vorliebe greifen Damen und schwächliche Steuerleute zu diesem Mittel, um dem Bob besser durch eine große halbkreisförmige Kurve zu bringen.



In der Kurve. Phot. Gebr. Haeckel, Berlin.

Nun kommen die übrigen Leute, der zweite und dritte (vierte, fünfte) Mann, an die Reihe. Diese haben zunächst ruhig auf dem Bob zu sitzen und sich dann noch in der gewandten Handhabung der Schlaufen und Stricke zum Heben beim Auslegen und vor allem im Auslegen selbst sowie im sog. „Bobben" zu üben. Es ist ratsam, sich in diesen beiden Betätigungen schon beim stillstehenden Bob eine gewisse Fertigkeit anzueignen. Beim Auslegen während der Fahrt ist besonders auf langsames, gleichmäßiges, nicht ruckweises Auslegen zu achten. Ein ruckweises Auslegen kann überhaupt nur in Ausnahmefällen, bei Strecken mit vielen aufeinanderfolgenden kleinen Kurven, in Anwendung kommen, und zwar hat der zweite Mann diese Tätigkeit stark auszuüben, der dritte Mann etwas weniger. Des Bremsers Aufgabe besteht dann im Ausbalancieren des Bob. Nähert man sich einer Kurve, so legen sich die Mittelmannschaft und der Bremser ein wenig rückwärts, indem sie sich gleichmäßig mit der Hand an den besonders für diesen Zweck an dem Bob angebrachten Schlaufen festhalten; allmählich legt dann die Mittelmannschaft den ganzen Oberkörper in die Kurve hinein, und bei einer sehr scharfen Kurve (Kehrkurve) kann man diese Wirkung noch durch das Hinausstrecken des Armes erhöhen. Ebenso gleichmäßig wie bei dieser Bewegung muß sich dann die Mannschaft wieder in die aufrechte bzw. umgekehrte Haltung bringen bei nachfolgender gerader Strecke bzw. Gegenkurve. Dies gilt jedoch nicht als allgemeine Regel. Sind die Kurven alle mit hohen steilen Schutzwänden ausgeführt, so kann man sie ohne jedes Auslegen in voller Fahrt nehmen. Die Mannschaft legt sich dann nur etwas zurück und kann sogar bei sehr steil angelegten Kurven gezwun-

gen sein, die Gegenstellung einzunehmen. Bei einem Fahren dieser Art erhöht sich dann noch die Geschwindigkeit beim Ausgang der Kurve.

Eine zweite wichtige Tätigkeit für die Mittelmannschaft, die jedoch nur bei Rennen Anwendung findet, ist das Bobben auf geraden Strecken und bei geübteren Fahrern auch schon gleich nach Passieren der Hälfte einer Kurve. Es geschieht dies, indem man sich mit beiden Händen an den für diesen Zweck am Bob angebrachten Stricken festhält und systematisch den Oberkörper langsam zurücklegt und mit großer Wucht vorwärts schnellt. Die Wirkung dieser Tätigkeit tritt besonders auf großen Strecken hervor. Dabei ist besonders darauf zu achten, daß diese Bewegungen von allen Teilnehmern gleichmäßig ausgeführt werden, damit die Köpfe der Fahrer nicht gelegentlich in unangenehme Berührung miteinander kommen. Eine gute Vorsichtsmaßregel ist es, wenn dabei beim Fahren der erste und dritte Mann den Kopf nach rechts geneigt halten und der zweite und vierte Mann nach links.

Gleich wichtig wie die Arbeit des Steuermannes ist die des Bremsers. Seine Haupttätigkeit beginnt kurz vor der Kurve. In der Kurve hängt es von der richtigen Handhabung der Bremse sehr ab, daß die Geschwindigkeit nicht unnütz zu stark verringert wird, andererseits der Bob nicht mit allzu großer Geschwindigkeit in die Kurve hineinfährt, was zumeist einen Sturz oder doch mindestens sehr starkes Schleudern des Bob zur Folge hat. Ist der Bremser gewandt genug, so kann er sich auch beim Bobben und beim Auslegen beteiligen. Diese letztere Tätigkeit muß jedoch sehr weise abgewogen werden, um nicht die gegenteilige Wirkung zu erzielen; denn legt der Bremser zu sehr aus, so treibt er die Spitze des Bob nur unnötig hoch auf die Kurve hinauf.

Es bedarf wohl keines besonderen Hinweises, daß man die Gesetze der Zentrifugalkraft beim Auslegen in der Kurve berücksichtigen muß. Das „Wieviel" muß die Mannschaft während der Fahrt empfinden. Dafür gibt es keine Normen. Das hängt von der jeweiligen Geschwindigkeit, von dem Gewicht des Bob und der Mannschaft usw. ab.

Für Rennmannschaften bleibt ein gewissenhaftes Training die Hauptsache. Die Mannschaft muß es so weit gebracht haben, daß jede einzelne Tätigkeit fast mechanisch ausgeführt wird. Etwaige Schwierigkeiten müssen ohne lange Überlegung durch die für den einzelnen Fall richtige Technik überwunden werden. Wollte die Mannschaft erst lange überlegen, was zu tun ist, so dürfte es ihr bei der großen Fahrgeschwindigkeit in den wenigsten Fällen gut ergehen. Eine Katastrophe wäre längst da, bevor alle mit dem Überlegen fertig wären.

Scheint ein Bob zu stürzen, dann müssen Steuermann und Bremser ihre Kunst beweisen, den Sturz durch geschicktes Manövrieren möglichst vermeiden zu können. Oft kann auch die Mittelmannschaft durch eine ruckweise Gegenbewegung einen vollständigen Sturz verhindern. Auf jeden Fall sollen besonders Steuermann und Bremser so lange als möglich auf ihren Posten bleiben, und es ist Ehrenpflicht jedes Fahrers, den Bob, wenn eben möglich, nicht nach einem Sturz allein weiterfahren zu lassen.

Wer nun, ohne das Bobfahren aus eigener Anschauung zu kennen, diese vielen Regeln und Ermahnungen liest, dem wird es gewiß ganz angst und bange, und er wird sich am Ende nicht so leicht einem derartigen Fahrzeug anvertrauen. So schlimm ist das aber nicht. Dieser schöne Sport ist bei kundiger Führung des Bobs völlig ungefährlich, und wer einmal eine fröhliche sausende Fahrt mitgemacht hat, wird alsbald die Gelegenheit zu weiteren Fahrten suchen.

Skeletonsport.

„Soweit einer die Furcht besiegt, soweit ist er ein Mann."
Carlyle.

Der Skeleton ist wie der Bobsleigh ein Rennschlitten κατ' ἐξοχήν, dessen Gerippe gegenwärtig ausschließlich aus Stahlschienen hergestellt wird. Seine Höhe beträgt etwa 8 bis 10 cm, seine Länge richtet sich nach der des Fahrers und soll 30 bis 40 cm kürzer als dieser sein. Die Spurweite der Kufen beträgt etwa 30 bis 40 cm. Die flache Bauart in ihrer Verspreizung mit Stahlschienen und Streben läßt den Vergleich des Schlittens mit einem Skelett zu, woraus auch seine Bezeichnung abzuleiten ist. Die Polsterung des Skeletons zeigt in ihrem vorderen Teile eine flache Erhöhung, um das Auflegen der Brust des Fahrenden zu ermöglichen.

Der Umstand, daß der Schlitten liegend gefahren wird, bringt den Körper des Fahrenden in engste Fühlungnahme mit dem Fahrzeug, was natürlich eine außerordentliche, sichere Lenkbarkeit zur Folge hat, vorausgesetzt, daß der Fahrer über das unbedingt notwendige Gleichgewichtsgefühl verfügt. Überdies bietet die Bauchlage den Vorteil der größtmöglichen Überwindung des Luftwiderstandes während der Fahrt. Alles dies wirkt zusammen, um mit dem Skeleton Geschwindigkeiten zu erreichen, welche die mit der Rodel erzielten, ja selbst die des Bobsleighs weit hinter sich zurücklassen, insbesondere auf solchen Bahnen, welche der Anforderung einer sportgerechten Skeletonbahn — vollständige Vereisung — entsprechen. Auf gewöhnlichen Sportbahnen ist die Schnelligkeit ungefähr der des Bobsleighs gleichkommend.

Zur Ausrüstung der Skeletonfahrer gehören gepolsterte Lederschutzkappen für Knie und Arme zum Schutze gegen Verletzungen beim Stürzen, sowie Sporen, die an der Spitze der Schuhe befestigt werden, um bei der Fußlenkung bzw. beim Bremsen den nötigen Widerstand beim blanken Eise zu finden.

Nun zur Fahrtechnik selbst. Wie schon erwähnt, wird nur der ein guter Skeletonfahrer werden, welcher über sicheres Gleichgewichtsgefühl verfügt und alle seine Körperkräfte so weit beherrschen gelernt hat, daß er den Körper ruhig und gleichmäßig bewegen kann. Es ist leicht begreiflich, daß der verhältnismäßig leichte Schlitten auf der glatten Eisbahn jederzeit das Bestreben hat, von der Fahrtrichtung abzuweichen, sich zu drehen, zu schleudern. Es gilt also, einerseits dies durch sichere Lenkung zu vermeiden, andererseits die durch die Lenkung hervorgerufenen Bewegungen so abzustimmen und so vor-



Skeletonfahrer. Phot. Berliner Illustrations-Gesellschaft.

zunehmen, daß jeder Ruck oder Stoß auf die Bahn möglichst ausgeschaltet wird, um die Geschwindigkeit nicht zu beeinträchtigen. Der Fahrer muß mit seinem Fahrzeuge gleichsam verwachsen sein und es doch jederzeit in seiner Gewalt haben.

Das Einfahren in die Bahn erfolgt, indem der Fahrer im vollsten Lauf den Schlitten mit beiden Händen vor sich herschiebt und sich dann auf die Mitte desselben fallen läßt. Dieses Aufspringen erfordert größtmögliche Gleichmäßigkeit und Sicherheit, da sonst gleich zu Beginn der Fahrt der Schlitten ins Schleudern kommt, wenn der Körper mehr rechts oder links von der Fahrtrichtung auf den Schlitten gekommen ist.

Verhältnismäßig leicht ist das Fahren auf der Geraden: die Hände fassen den vorderen, aufgebogenen Teil des Schlittens, die Füße liegen gestreckt und geschlossen. Wird der Schlitten infolge Unebenheit der Bahn von der Fahrtrichtung abgetrieben, so wird der Anfänger mit den Sporen bald links, bald rechts auszugleichen versuchen. Der gute Fahrer jedoch, der an Geschwindigkeit nichts verlieren will, sieht von der Benutzung der Sporen ab und bringt den Skeleton durch Verlegung des Körpergewichtes auf die der Abweichseite entgegengesetzte Richtung oder ruckweise Bewegungen des Oberkörpers nach dieser Richtung hin in die gewünschte Fahrtrichtung.

Vor der Kurve wird mit den Sporen abgebremst. Beim Bremsen rückt der Körper nach rückwärts und ist vom Schlitten etwas aufzuheben, um dadurch den Sporen den nötigen Druck zu verleihen. In der Kurve selbst faßt die der Kurve zunächstliegende Hand den Schlitten an der Spitze, die andere soweit als möglich rückwärts, der Körper wird nach rückwärts nach der Innenseite verlegt, und der Innenfuß möglichst weit vom Schlitten abgestreckt. Die Kurvenlenkung kann noch durch entsprechende rasche Bewegungen des Oberkörpers unterstützt werden. Gute Fahrer beobachten wie im allgemeinen auch in der Kurve hauptsächlich diese letzte Art der Steuerung, weil durch das Bremsen unbedingt an Geschwindigkeit verloren geht. Ob die Kurve hoch oder tief angefahren werden soll, darüber lassen sich sehr schwer leitende Grundsätze aufstellen.

Am Ziel, wo die Geschwindigkeit unter Umständen eine sehr erhebliche ist, wird durch vollständiges Verlegen des Körpergewichtes nach dem Hinterteil des Skeletons und kräftiges Einsetzen der Sporen abgebremst.

Schlittensegeln.

„Schöpfer, deine Herrlichkeit
Leuchtet auch zur Winterszeit."
J. S. Dietrich 1832.

Schlittensegeln? — Dem großen Publikum ist dieser Zweig des Wintersports auch jetzt noch wenig bekannt. Wenngleich man heute schon einsieht, daß man im Winter sich in Kälte, Eis und Schnee herumtummeln kann, so erscheint doch noch vielen der Gedanke, auf dem Eise im scharfen, kalten Winde zu segeln, recht unverständlich. Aber abgesehen davon, hält man das Schlittensegeln auch für teuer und gefährlich. Nun, diese Bedenken werden allmählich wohl schwinden, und von dem großen Aufschwung, den der Wintersport allenthalben nimmt, wird auch diesem Zweig sein Teil zufallen.

Daß das Schlittensegeln für die Gesundheit zuträglich ist, leuchtet wohl ohne weiteres ein. Gesunden Menschen wird die frische Winterluft und selbst der scharfe Luftzug bei der schnellen Fahrt im Segelschlitten nicht schaden, wenn sie sich nur zweckentsprechend kleiden. Bei 20^0 Frost und steifer Ostbrise darf man allerdings nicht stundenlang auf dem Schlitten stilliegen; aber bei solcher Witterung werden wohl nur wenige segeln. Für schwächliche und kranke Leute ist überhaupt kein ernsthafter Sport zu empfehlen.



Im Segelschlitten. Phot. E. Benninghoven, Berlin-Friedenau.

Die Kosten des Schlittensegelns sind im Vergleich zu den anderen Arten des Wassersports gering, wenn er auch von allen Zweigen des Wintersports wohl der teuerste ist, zumal man immer nur sehr kurze Zeit im Jahre den Segelschlitten benutzen kann, weil das Eis stark sein muß und wenig Schnee liegen darf. Ein guter Segelschlitten, von einer guten Werft gebaut, wird mindestens 200 Mk. kosten; dafür gibt es einen kleinen Schlitten, der nur bei fri-

scher Brise zwei Mann forttragen wird. Im allgemeinen wird man zu einem brauchbarem Segelschlitten, der etwa drei Personen trägt, bei guter Ausführung 350 bis 400 Mk. bezahlen. Das Fahrzeug hält dann aber auch 10 bis 20 Jahre ohne große Reparaturen vor und die laufenden Unterhaltungskosten werden kaum 20 bis 30 Mk. übersteigen, wenn man nicht gerade ungewöhnlich große Havarien hat.

Bedeutend verringert werden können die Kosten, wenn man den Schlitten selbst baut. Er ist so einfach — sofern man nicht Rennen segeln will —, daß ein einigermaßen geschickter Mensch ihn selbst, ohne viel Kenntnisse vom Zimmermannshandwerk, herstellen kann. Die meisten Segelschlitten, die man z. B. auf den Berliner Seen sieht, sind nicht von bewährten Werften, sondern von den Besitzern selbst oder von Tischlermeistern erbaut. Wer auch im Sommer segelt, kann für den Segelschlitten die Takelage seines Bootes verwenden, wodurch wenigstens 100 Mk. gespart werden.

Der Rumpf des Schlittens besteht aus einem Balkenkreuz, bei dem der Querbalken etwa halb so lang ist wie der Längsbalken. An den beiden Enden des Querbalkens sind die Seitenkufen oder Läufer befestigt; es sind zwei etwa sichelförmige Bretter, die unten einen scharfen Eisenbeschlag haben, auf denen der Schlitten läuft. Diese Kufen müssen ganz scharf sein, um in das Eis einzuschneiden, wodurch verhindert wird, daß der Schlitten bei seitlichem Winde abtreibt. Wichtig ist eine starke Befestigung der Kufen am Querbalken durch mehrere Eisenwinkel, weil sie einen bedeutenden Druck auszuhalten haben. Am hinteren Ende des Längsbalkens ist eine dritte bewegliche Kufe angebracht, die als Steuer dient. Sie ist etwas niedriger als die beiden anderen und an einem eisernen Schaft befestigt, der durch den Längsbalken nach oben geht. Durch einen an diesem Schaft befestigten Hebearm, die „Pinne", wird die Steuerkufe gedreht und wirkt genau wie ein Bootssteuer. Der Schlitten läuft also auf drei Kufen, die etwa 30—40 cm hoch sind. Am hinteren Ende wird auf dem Längsbalken ein flacher breiter Kasten angebracht, der die Mitfahrer aufnehmen soll. Bei Rennschlitten ist statt dessen nur eine Plattform vorhanden, da die Seitenwände des Kastens einigen Windfang bieten. Den Boden des Kastens legt man meist unter den Längsbalken, so daß durch diesen, an dem Handgriffe zum Festhalten angebracht werden, der Innenraum in zwei Hälften geteilt ist. Vor dem Kasten, wo sich Quer- und Längsbalken kreuzen, steht der Mast, der nach den Seiten und nach vorn durch Drahtseile gut gestützt werden muß. Er trägt das trapezförmige Großsegel und ein dreieckiges Vorsegel. Kleinere Segelschlitten haben meist nur ein Segel, wobei dann der Mast ganz vorn am Längsbalken angebracht ist. Die Segelfläche ist ganz abhängig von der Größe, namentlich der Breite, des Schlittens und der Zahl von Personen, die er fahren soll. Bei einem Schlitten für drei Personen wird eine Segelfläche von 20 qm genügen. Über 40 qm gibt es in Deutschland nur bei wenigen Eisjachten, während man vielfach selbstgebaute Schlitten mit weniger als 10 qm Segelfläche findet, die natürlich nur bei frischer Brise laufen. In Amerika werden Rennschlitten mit Segeln von

mehr als 100 qm Fläche gebaut; solche würden aber auf unseren beschränkten Eisflächen nicht angebracht sein, während sie drüben auf den großen Seen sich ganz gut tummeln können.

Ein Segelschlitten segelt genau in derselben Weise wie ein Segelboot. Er bewegt sich also nicht nur vorwärts, wenn der Wind von hinten in die Segel fällt, sondern auch bei seitlichem und schräg von vorn einfallendem Winde. Auf diese Weise kann man auch, indem man den Wind in spitzem Winkel in die Segel treffen läßt, in Zickzackbewegungen gegen den Wind ankommen. Da die Reibung zwischen den Kufen und dem Eise wie beim Schlittschuhlaufen ganz gering ist, erreicht der Segelschlitten große Schnelligkeit.

Die Geschwindigkeit ist der Hauptreiz beim Eissegeln. Es ist ein herrlicher Genuß, mit Schnellzugseile über die weite Eisfläche zu fliegen durch die frische klare Winterluft. Da fühlt man sich so frei und losgelöst von der Erde, so froh und frisch, und merkt kaum noch, daß der Schlitten am Eise haftet. Leistungen von 50 bis 60 km in der Stunde sind für einen Segelschlitten nicht ungewöhnlich, und bei gutem Eise wird man auch mit einem kleineren Schlitten noch 70 km Stundengeschwindigkeit erreichen. Die größte erreichte Schnelligkeit betrug über 120 km in der Stunde.

Der Segelschlitten läuft nicht immer in gerader Bahn dahin. Er ist ein höchst ungebärdig Ding, das uns manchmal durch seine Sprünge und Tollheiten zur Verzweiflung bringen kann. Denn das Schlimme ist, daß man sich gegen solche Tollheiten nicht wehren kann, indem sie ganz unerwartet eintreten. Bei der schon hervorgehobenen minimalen Reibung zwischen Kufe und Eis macht sich jeder andere Gegenstand auf dem Eise, jeder Halm und jedes Sandkorn, um so stärker bemerkbar. Wenn nun die Kufe plötzlich in ihrem eilenden Laufe auf solch ein Hindernis stößt, gibt das eine sehr starke Reibung; so erklärt es sich, daß der Schlitten manchmal im glatten Laufe Wendungen macht, hin und her schleudert oder gar sich ein paarmal um sich selbst dreht, um dann weiterzustürmen, oder auch, wenn er sich zufällig gegen den Wind gedreht hat, stehenzubleiben. Da man niemals vor solchen Kapriolen sicher ist, muß man sich im Segelschlitten gut festhalten. Die häufigen Rucke und Stöße, die sonst nicht sehr heftig sind, werfen doch mitunter einen Segler über Bord. Das ist aber weiter nicht gefährlich oder schmerzhaft, da man ja aus geringer Höhe herabfällt, außerdem der meist auf dem Eise liegende Schnee den Sturz mildert, während man andererseits auf dem blanken Eise noch gemütlich ein Stückchen dahinrutscht. Solch kleine Unterbrechungen erhöhen die Stimmung und sorgen für die nötige Bewegung.

Bei uns in Deutschland ist dieser so schöne Sport leider noch zu wenig bekannt und verbreitet. Immerhin gibt es auf den Berliner Seen schon einige hundert Segelschlitten, die an schönen Wintersonntagen ein ganz nettes Gewirr auf den Eisflächen bilden. Auf dem Müggelsee werden allwinterlich Eissegelregatten veranstaltet. Sonst wird das Schlittensegeln noch auf dem Frischen Haff, den bayerischen, mecklenburgischen und masurischen Seen, auch vereinzelt auf dem Kurischen und Stettiner Haff betrieben.

Spiele.

Deutsche Turnspiele.

„Ein volles Müdewerden ist schon ein halbes Glücklichsein."

Hermann Sudermann.

Allgemeines.

Es ist schon eine ganze Reihe von Jahren her, aber ich entsinne mich noch deutlich an eine Begebenheit aus meiner Pennälerzeit.

Wir hatten die erste wissenschaftliche Stufe erklommen und nannten uns stolz Obersekundaner. Es war zu Beginn des neuen Tertials — an einem lachenden Frühlingstag. In plaudernden Gruppen standen wir in unserer Turnhalle, einem finsteren, traurigen Loch.

Ein gewisses Gefühl der Erwartung beherrschte uns alle, denn der alte Turnlehrer war weg, — versetzt an eine andere Schule. Ein neuer sollte kommen, der uns wohl bekannt war als Lehrer des Deutschen und der Geschichte, der aber jahrelang von seinem einstens bestandenen Turnlehrerexamen keinen Gebrauch gemacht hatte.

Er war etwa 50 Jahre alt und übrigens bei uns Schülern wohl gelitten.

„Jacken aus!" erstes Kommando.

Jacken aus? Merkwürdig! dachten wir.

„Auf den Hof!" zweites Kommando.

Hof? Hof?

Da waren wir nun im Freien. Uns beschlich ein so wohlig-fremdartiges Gefühl.

Denn es schien ja die Sonne. Die Sonne —, im Turnen!

Der Lehrer erklärte uns kurz und klar die Regeln des Barlaufes. Es wurden zwei Parteien gebildet. Und dann ging's los. Eine Zeitlang sah er schweigend dem Spiele zu. Er schüttelte mehrere Male das graue Haupt; dann ließ er uns alle zu sich kommen.

Er stand vor uns mit seinem wallenden grauen Bart. Er hatte kurze, hurtige Beine und ein kleines Schmerbäuchlein. Aber in der Gestalt saß das Temperament der Jugend.

Diese Szene wird mir immer im Gedächtnis bleiben.

Er sprach von der Faulheit mehrerer Schüler, die sich bis dahin nicht vom Fleck gerührt hatten, von der Ungeschicklichkeit einzelner Tollkühner, die sich wie Irre dem Feinde in die Arme warfen, — aber er fand auch schöne Worte für ein frisches, fröhliches Draufgängertum, das Jungen haben müßten, wenn sie wirkliche Jungen sein wollten.

„Wenn ihr glaubt, jemand kriegen zu können, dann durch! Ganz egal, ob ihr dabei gefangen werdet."

Wir haben das Barlaufspiel im Laufe des Sommers noch beherrschen lernen und viel Freude auch sonst gehabt und manches gelernt ...

Kräftige Bewegung in frischer Luft hat den günstigsten Einfluß auf die Atmung, den Blutkreislauf, auf den Stoffumsatz in den Geweben, auf die Ausscheidungen des Körpers. — Wie frei atmet es sich im leichten Sportgewande, wie weiten sich da Brust und Lungen! Das Auge wird erquickt durch den Ausblick auf weite, grünende Wiesen. Die Sorgen, die die Schule, die weitab im Häusermeer der Stadt liegt, mit sich bringt, verschwinden im Licht der Sonne. Vor allem ist auch der erzieherische Wert der Spiele (die Korrektur von Fehlern der Charakteranlage, wie Feigheit, Eigensinn usw.) hoch zu veranschlagen. Und was ist endlich für die von Kräften überschäumende Jugend natürlicher, als bei Spiel und Wettkampf die Kräfte zu erproben! Der Zentralausschuß für Volks- und Jugendspiele in Deutschland hat das große Verdienst, die moderne Spielbewegung in die Höhe gebracht zu haben. Die von ihm erhobene Forderung eines obligatorischen Spielnachmittags muß jeder Freund unseres Volkes mit Nachdruck unterstützen.

Schon Jahn hielt das Spiel für die notwendigste Ergänzung des Turnens: „Ohne Turnspiele kann das Turnwesen nicht gedeihen; ohne Spielplatz ist ein Turnplatz gar nicht zu denken." Auch Adolph Spieß, der Begründer des deutschen Schulturnens, stellte den Satz auf: „Es sollten unsere Kinder täglich zum Spiel geführt werden wie zur Arbeit." — Die im Jahre 1820 (bis 1842) erfolgte Turnsperre erstreckte sich nicht aufs Spiel. In den folgenden Jahren wies das preußische Kultusministerium in mehreren Erlassen auf die Wichtigkeit der Bewegungsspiele hin; auch die mächtig erstarkende Deutsche Turnerschaft nahm sich ihrer an. Die allgemeinen deutschen Turnlehrerversammlungen traten mit Nachdruck für die Pflege der Spiele in den Schulen ein (1874—1881). Der Düsseldorfer Amtsrichter Hartwich erreichte unabhängig von diesen Bestrebungen durch seine flammende Schrift „Woran wir leiden", daß zumal in den rheinischen Städten in großer Anzahl vorbildliche Spielplätze geschaffen wurden. Erst durch den bekannten Erlaß des preußischen Kultusministers v. Goßler (27. X. 1882) wurde die deutsche Spielbewegung allgemein und populär. Die Anregungen des Goßlerschen Erlasses bewirkten die Gründung des Zentralausschusses zur Förderung der Volks- und Jugendspiele in Deutschland durch E. von Schenkendorff (22. V. 1891). Seine Aufgaben sind im wesentlichen: Herbeiführung eines dauernden Einvernehmens mit den deutschen Landesunterrichtsverwaltungen, Anregung bei den deutschen Städten, Aufforderung an die Turn- und ähnlichen Vereine, sowie an die Studenten zur erweiterten Pflege der Spiele in frischer Luft, Abhaltung von Lehrgängen zur Ausbildung von Lehrern und Lehrerinnen in allen deutschen Landesteilen, Erhebung zahlenmäßiger Nachweise und Veröffentlichung derselben usw.

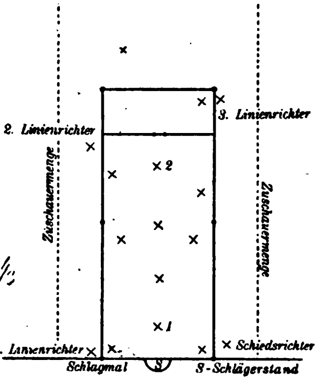
Unsere deutsche Jugend weiß sich eins mit der großen Zahl wirklich einsichtiger Pädagogen, die einem ausgedehnteren Spielbetrieb das Wort reden, da dieser — von sachkundigen Händen geleitet — nur von gutem Einfluß sein kann, schon weil er unendlich viel Freude in das Herz der Jugend bringt.

Gefahren (Vernachlässigung der Arbeit, die die Schule nun einmal verlangen muß) gibt es selbstverständlich auch hier, — aber das Risiko, das der die Pflege der Spiele Befürwortende auf sich nimmt, schrumpft zusammen im Hinblick auf den Segen, der aus ihnen der Schülerschar und hiermit unserem deutschen Volke erwächst.

Schlagball.

In den meisten deutschen Schulen ist das Schlagballspiel für alle Schüler, die das für die richtige Durchführung des Spieles nötige Alter erreicht haben, durch den Lehrplan verbindlich gemacht worden. Mit großer Begeisterung treibt die kräftige Jugend das herrliche Kampfspiel, wenn gute Plätze und gute Geräte zur Verfügung stehen.

Für das Spielfeld ist eine Länge von 60, eine Breite von 25 m vorgeschrieben. Die Grenzlinien müssen deutlich sichtbar gemacht sein, ebenso der Halbkreis, welcher den Schlägerstand an der Schlagmallinie begrenzt. Auch die gerade Laufmallinie, die in 50 m Entfernung gleichlaufend mit der Schlagmallinie die beiden Langseiten des Spielfeldes verbindet, muß deutlich zu erkennen sein. Auf der Laufmallinie stehen die beiden Laufmalstangen genau in der Mitte 2 m voneinander entfernt. Wo es möglich ist, wähle man die Laufmalstangen aus Eisen, weil diese unverwüstlich sind und niemals zerbrechen können. Die Stangen werden am besten aus Gasrohr hergestellt. Das untere Ende ist spitz zuzuschweißen, das obere möglichst rund. Die Länge der Stangen muß 2 m betragen, da sie nach den Regeln des Technischen Ausschusses mindestens $1^1/_2$ m über den Boden hervorragen sollen. Zur Bezeichnung der Ecken verwendet man die aus jedem Spielgerätbestande bekannten Eckfahnen (Grenzfahnen). In der Mitte jeder Langseite kommt auch noch eine Eckfahne zu stehen. Die nebenstehende Zeichnung zeigt die Abgrenzung des Spielfeldes und die Aufstellung der Spieler (Fänger).



Aufstellung der Spieler.
Aus Reinberg, Anleitung für Ballspiele.

Die heute bekanntesten Formen von Schlaghölzern kauft man am billigsten in jedem gut geleiteten Sportgeschäft. Die Hölzer dürfen nicht länger als 1,20 m sein bei einem Durchmesser bis zu 3 cm.

Über den Schlagball heißt es in den Regeln des Technischen Ausschusses des Zentralausschusses zur Förderung der Volks- und Jugendspiele in Deutschland: „Der Schlagball besteht aus einem hohlen, dickwandigen Gummiballe, der mit Leder umnäht ist; der Raum zwischen dem Leder und dem Gummiballe soll mit Krollhaar gut ausgefüllt sein. Das Gewicht beträgt etwa 80 g, der Durchmesser 7 cm." Über die Herstellung des Balles gibt unser Bild Auskunft. Wie wir sehen, ist die Herstellung nicht



Der Ball und seine Teile. Aus Reinberg, Anleitung für Ballspiele.

allzu leicht. Darum bekommt man einen guten Schlagball nicht unter 1,50 M. bis 2 M.

Die 24 Spieler bilden zwei gleich starke Parteien. Die eine heißt Schlagpartei, die andere Fangpartei. Die Schlagpartei nimmt zu Beginn des Spiels Aufstellung im Schlagmal. Die Schläger suchen durch einen möglichst kräftigen Schlag den Ball ins Spielfeld zu bringen. Durch einen Lauf vom Schlagmale zum Laufmale und zurück erhalten sie das Recht zu einem neuen Schlage. Die Fangpartei besetzt das Spielfeld; einige Spieler derselben nehmen meistens Aufstellung auch außerhalb des Spielfeldes, wenn sehr weit geschlagen wird. Das Spiel wird nach Punkten gewertet. Die Schläger erzielen Punkte für ihre Mannschaft durch Läufe und weite Schläge. Weite Schläge sind solche, die den Ball frei in der Luft über die Laufmallinie befördern, wobei die Seitengrenzen nicht überschritten werden dürfen. Die Fänger erreichen je einen Punkt durch den Fang des geschlagenen Balles mit einer Hand (der Ball darf aber vorher nicht die Erde berührt haben) und durch Abwerfen des Gegners. Die Fangpartei sucht so bald wie möglich das Schlagmal zu gewinnen, um Läufe und weite Schläge zu machen. Die Regeln bestimmen über diesen sog. Malwechsel folgendes: „Auf fünffache Weise kann die Fangpartei das Schlagmal gewinnen, 1. wenn sie den Gegner abwirft, 2. wenn der Gegner die Grenze überschreitet, 3. wenn die Schlagpartei den im Spiel befindlichen Ball versehentlich anfaßt oder ihn versehentlich mit einem Körperteil oder dem Schlagholz berührt, 4. wenn die Schlagpartei ausgehungert wird, 5. wenn ein Strafwechsel eintritt."

Das feine vornehme Spiel kann im Rahmen dieses Buches selbstverständlich nicht erschöpfend geschildert werden. Wer sich gründlich in das Regelwerk hineinarbeiten will, sei verwiesen auf die genauen Schlagballregeln des Technischen Ausschusses und auf Band 11 der kleinen

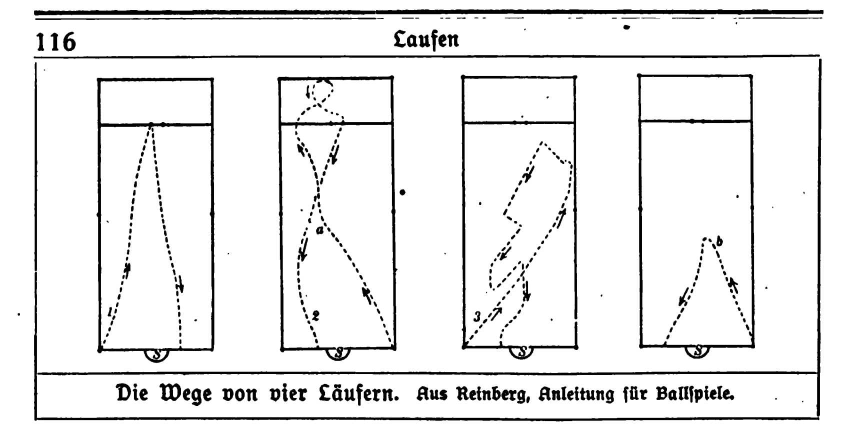



Haltungen beim Schlagen.
Aus Reinberg, Anleitung für Ballspiele.

Schriften des Zentralausschusses, Anleitung für Ballspiele von F. Reinberg (beide im Verlag von B. G. Teubner in Leipzig und Berlin).

Das Spiel heißt genau „Schlagball ohne Einschenker"; mithin muß es auch ein Schlagballspiel mit Einschenker geben, was auch zutrifft. Bei dem Spiel mit Einschenker wirft ein anderer Spieler von der feindlichen Partei im Schlagmale den Ball dem Schläger so zu, „schenkt ihn ein", daß dieser ihn mit dem Schlagholz treffen kann. Bei unserem Spiel besorgt das der Spieler selbst. Rechtsschläger werfen den Ball mit der linken Hand hoch (Kopf- bis Schulterhöhe); vereinzelt beobachtet man Spieler, die den Ball über Kopfhöhe werfen. Andere führen den linken Arm etwa in Schulterhöhe nach rechts und lassen den Ball im Augenblick des Vorfliegens des Schlagholzes einfach fallen; eine ganz vorteilhafte Art des Einschenkens, die mehr und mehr aufzukommen scheint. Beim Einschenken und auch beim Schlagen hüte sich jeder vor zu vielem Probieren. Eine Form muß bald gefunden sein, die einem „liegt", und dabei muß dann auch geblieben sein. Obige Bilder zeigen uns Haltungen beim Schlagen. Sie sind zuerst in der schon erwähnten Anleitung für Ballspiele veröffentlicht und dort mit folgenden Worten beschrieben: „Eine Haltung beim Schlagen. — Das Schlagholz steht beim Ausholen nach rückwärts fast senkrecht; wird dann mit großem Schwunge nach unten in die Verlängerung des Armes geführt, das Handgelenk wird nicht festgestellt, die linke Hand läßt den Ball während des Vorbringens des Holzes einfach fallen." Zweites Bild: „Eine andere Form des Schlagens. Das Schlagholz liegt genau in der Verlängerung des gestreckten Armes, das Handgelenk ist festgestellt, die Bewegung zum Schlagen erfolgt nur im Schultergelenk. Der Spieler ist im Begriff, den Arm nach vorn zu führen."

Anfängermannschaften machen beim Schlagen sehr oft den häßlichen Fehler des Übertretens über die Schlagmallinie. Sie meinen, daß es nicht



Die Wege von vier Läufern. Aus Reinberg, Anleitung für Ballspiele.

so genau darauf ankomme. Der Linienrichter aber kassiert jeden noch so guten Schlag, wenn der Schläger auch nur mit der einen Zehenspitze über die Schlagmallinie hinauskommt. Darum muß auch beim einfachsten Übungsspiel auf peinlichste Beobachtung dieser Regel von allen Spielern gehalten werden. — Jedem Spieler muß klar sein, daß bei einem vornehm durchgeführten Spiel weite Schläge die Regel sein sollen. Darum muß in jeden Schlag die ganze Willenskraft des Schlagenden hineingelegt sein. Die weiten Schläge sind für das Ergebnis übrigens durchaus nicht gleichgültig. Es gibt Mannschaften, die während einer Stunde Spielzeit mindestens 40 bis 50 Punkte durch Schläge über 50 m Weite erzielen. Auf das Ungültigwerden eines Schlages kann hier leider nicht eingegangen werden. Die Regeln, welche jeder eifrige Spieler in der neuesten Auflage im Besitz haben muß, geben darüber ausreichende Auskunft.

Wenn ein Angehöriger der Schlagpartei geschlagen hat, muß er bei der nächsten günstigen Gelegenheit seinen Lauf machen. Er muß auch dann laufen, wenn er vorbeischlug. Das Recht zu einem neuen Schlage während eines Spielganges kann ihm nur gewährt werden, wenn er seinen Lauf vollendet hat. Unter einem Spielgang versteht man den Teil eines Spieles zwischen Anfang und dem darauf folgenden Malwechsel, zwischen zwei Malwechseln, ferner den Teil zwischen dem letzten Malwechsel und Schluß. Die Zeichnungen (S. 116) zeigen uns, wie Läufe durchgeführt und versucht werden. Erstes Bild: Der Läufer ist auf der linken Seite vorgegangen und ist an das Laufmal gekommen, welches er anzufassen hat. Im anderen Falle ist der Lauf ungültig. (Auf eine Ausnahme wird eingegangen werden bei der Besprechung des vierten Bildes.) Nun kommt ein weiter Schlag; der Läufer rennt sofort ins Schlagmal und meldet durch Erheben des rechten Armes den Lauf beim Schiedsrichter. — Zweites Bild: Der Läufer ist auf der anderen Seite abgelaufen. Als er bei a angelangt ist, ertönt der Pfiff des Linienrichters am Schlagmal. Der Ball ist außer Spiel gesetzt, d. h. er befindet sich im Schlagmal. Dann muß jeder Läufer dort halten, wo er sich im Augenblick des Pfeifens befindet. Der Ball ist wieder „im Spiel"; der Läufer kommt nach



Beim Einkreisen. Aus Reinberg, Anleitung für Ballspiele.

manchen gefährlichen Angriffen zur rechten Laufmalstange, läuft von dieser bei günstiger Gelegenheit wieder ab und vollendet seinen Lauf. — Drittes Bild: Der Läufer wird von den Fängern gezwungen, ins Schlagmal zurückzukehren, trotzdem er schon dem Laufmal ziemlich nahe gekommen ist. Da dieser Lauf nicht erledigt (vollendet) ist, muß er von neuem begonnen werden. — Viertes Bild: Bei b ist auf den Läufer erfolglos geworfen worden. Dann darf er sofort wieder ins Schlagmal zurückeilen, ohne das Laufmal berührt zu haben.

In der Regel läuft man nicht allein, wie aus den vorhergehenden Erläuterungen hervorgehen könnte, sondern mit mehreren Kameraden. Da der Feind immer nur einen Spieler bedrängen kann, eilen die anderen so schnell wie möglich ans Laufmal, verweilen dort womöglich nur einen Augenblick und rennen wieder ins Schlagmal. Das absichtliche Behindern von Läufern durch die Fänger ist durch eine besondere Regel verboten.

Nur müssen wir auf das Abwerfen etwas näher eingehen. Die Hauptregel dafür hat folgenden Wortlaut: „Die Spieler der Schlagpartei können, solange sie nicht mit der Hand das Laufmal berühren oder nicht mit beiden Füßen im Schlagmal sind, von der Fangpartei abgeworfen werden. Durch das Abwerfen gewinnt die bisherige Fangpartei das Mal und wird Schlagpartei.“ Die Fänger dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen. Wer das trotzdem macht, schließt sich dadurch vom Abwerfen aus und kann nur den Ball an einen Kameraden abgeben, der sich in der Nähe des Feindes aufhält. Ohne Ball dürfen die Fänger überall hinlaufen. Mithin kann der Ball nur in Abwurfnähe an den Feind durch Zuwerfen, auch Abgeben, Zuspielen genannt, herangebracht werden. Damit ein Spieler nun so dicht an den Feind herankommt, daß abgeworfen werden kann, müssen mehrere Fänger einen Läufer einkreisen, einen Ring um ihn legen, aus dem er nicht heraus kann. Das Bild S. 117 zeigt uns einen solchen Kreis. Der Ball geht immer an den Spieler, der dem Feinde am nächsten ist. Während der Zeit laufen die anderen an den Feind heran und bedrängen ihn so lange, bis er abgeworfen werden kann oder sich in Sicherheit gebracht hat. Das Zuspielen ist





Schockwurf. Schwungwurf.

Aus Reinberg, Anleitung für Ballspiele.

nun aber gar nicht so einfach, wie es aussieht. Beim Zuspiel verwendet man den Schockwurf und den Schwungwurf. Da beim Zuwerfen mittels Schockwurf der Ball aber leicht fehlgehen kann, verwende man lieber den Schwungwurf, der dem Ball größere Schnelligkeit und die richtige Höhe zum Fangen gibt. Der zugeworfene Ball darf selbst vom besten Spieler nur mit beiden Händen gefangen werden, wenn ein fehlerfreies Zusammenspiel erreicht werden soll.

Wie wirft man nun ab? Meistens durch Schwungwurf. In Ausnahmefällen verwendet man aber den Schockwurf; z. B. wo keine Zeit zum Ausholen vorhanden ist, etwa am Laufmal, wenn der Gegner im Bruchteil einer Sekunde in Sicherheit ist. Zuweilen führt der Schockwurf auch zum Ziele, wenn der Feind den Schwungwurf erwartet, ausweichen will und nun durch die andere Wurfart vollständig überrascht ist. Bei Übungsspielen mag man ruhig aus Entfernungen von 7 bis 10 m abwerfen; bei Wettspielen sei man vorsichtiger und werfe erst dann, wen man des Erfolges ungefähr sicher ist. Es gibt Mannschaften, die bei all ihren Spielen eine Art Erdrosselungstaktik anwenden, indem sie den Gegner bis auf Reichweite einkreisen und dann erst werfen. Bei dieser Art des Zusammenspiels werden an die Selbstzucht hohe Anforderungen gestellt, aber mancher herzhafte mutige Abwurf wird dadurch verhindert. — Im Augenblick des Abwerfens wirft sich mancher Läufer hin, duckt sich möglichst tief oder springt hoch. Dann bildet er nach diesen Bewegungen ein verhältnismäßig gutes Ziel. Das weiß jeder kundige Spieler und „markiert“ daher jeden Wurf, d. h. er führt Scheinbewegungen aus und wirft erst dann, wenn der Gegner in die Irre geführt worden ist.

Bei guten Schlagballwettspielen staunen die Zuschauer wohl am meisten über das F a n g e n der Mannschaften, besonders über das mit einer Hand. Die Fangpartei erhält nämlich für jeden Fang des geschlagenen Balles einen

Punkt und versucht darum jeden nur erreichbaren Ball zu fangen. Dies Fangen darf aber nur mit einer Hand geschehen. Über das Fangen sagt die „Anleitung für Ballspiele" folgendes: „Hauptregel beim Fangen muß sein: Das Handgelenk ist festzustellen, weil der Ball sonst die Hand nach hinten drückt; die Finger sind gestreckt zu halten, der Daumen ist einwärts zu führen, ebenso der kleine Finger. Durch den scharfen Schlag des Balles auf die Handfläche schließt sich die Hand gewissermaßen von selbst, der Ball keilt sich fest und kann nicht leicht entwischen. Das ist die gebräuchlichste Handhaltung, die auch in der Hockstellung noch vorteilhaft angewendet werden kann. Überraschend flache Bälle, wie sie zu den Spielern in der vorderen Hälfte des Spielfeldes kommen, können durch den eben besprochenen Griff nicht gefangen werden. Bei ihnen tritt der Griff von unten her in Tätigkeit. Die Fingerstellung ist dieselbe wie vorhin angegeben, das Handgelenk ist festgestellt, der Handrücken ist dem Boden zugekehrt."

In dem ersten Teile dieser Ausführungen über das Schlagballspiel wurde die Regel über den sog. Malwechsel gebracht. Darin wird auch vom Aushungern gesprochen. Da darüber sehr oft Meinungsverschiedenheiten unter den Spielern entstanden sind, wird eine kleine Erläuterung auch an dieser Stelle gewiß willkommen sein. Wir nehmen an, daß wir es mit einer Anfängermanschaft zu tun haben, die im Schlagen noch nicht ganz zuverlässig ist. Die Nummern 1 bis 5 schlagen, der Schlag von 5 war so gut, daß es den Läufern gelang, ans Laufmal zu kommen; 6, 7, 8 und 9 schlagen so schlecht, daß ein Laufen nicht möglich ist. Zum Schrecken der Mannschaft können die Nummern 10, 11, 12 keinen Ball hinausbringen. Nun haben alle geschlagen, aber keiner hat seinen Lauf beendigen können. Damit ist die Mannschaft ausgehungert und verliert den Schlag. Angenommen, der letzte Schläger hätte getroffen, so wäre von beiden Seiten abgelaufen worden. Die Fänger aber hätten sich wahrscheinlich nicht aufs Einkreisen und Abwerfen eingelassen, sondern hätten den Ball ins Schlagmal geworfen. Da dort kein schlagberechtigter Gegner vorhanden war, trat das Aushungern ein.



Fang mit Aufgriff.

Aus Reinberg, Anleitung für Ballspiele.



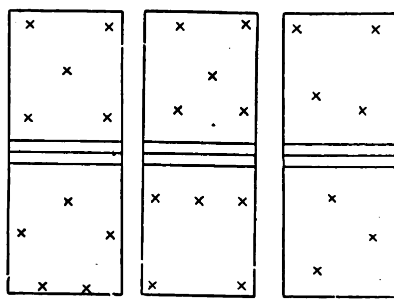
Fang mit Untergriff.
Aus Reinberg, Anleitung für Ballspiele.

Jedes **Wettspiel** soll eine Stunde dauern. Zur Beurteilung ist die Anwesenheit eines Schiedsrichters und dreier Linienrichter notwendig. Dem Schiedsrichter ist von jeder Partei ein Schreiber zur Verfügung zu stellen; diese beiden Schreiber schreiben gemeinsam die von jeder Mannschaft erzielten Punkte auf. Für einen Lauf setzt man einen Strich = |, für einen Fang einen Kreis = O, für einen Treffer ein Kreuz = X, für einen weiten Schlag einen Winkel = Λ. Die Partei, welche die meisten Punkte erringt, hat gewonnen; bei gleicher Punktzahl ist das Spiel unentschieden.

Schon aus dieser ganz gedrängten Beschreibung des Schlagballspiels hat jeder ersehen können, wie vielseitig, abwechselungsreich, anstrengend und doch vornehm das Kampfspiel ist. Darum sollte jeder deutsche Knabe im Sommer zum Schlagball greifen und es darin zur möglichsten Vollkommenheit bringen. Deutschlands Jugend soll und muß stolz darauf sein, daß sie jetzt auch ein Kampfspiel besitzt, das den Vergleich mit allen ausländischen aushält.

Faustball.

Aus Italien stammend, in Süddeutschland zuerst auf deutsche Verhältnisse zugeschnitten, hat sich das Faustballspiel in recht kurzer Zeit eine große Anhängerschar geschaffen, die von Jahr zu Jahr wächst. Das Spiel ist für kleinere Schüler nicht geeignet, weil die Körperkräfte noch nicht ausreichen. Mit Lust und Liebe spielen es dagegen die Oberklassen der höheren Lehranstalten, die Fortbildungsschüler und die Erwachsenen. Auch Frauen und aus der Schule entlassene Mädchen haben es im Faustball in einigen Gegenden unseres Vaterlandes zu beachtenswerten Leistungen gebracht.



Aufstellung der Spieler.
Aus Reinberg, Anleitung für Ballspiele.

Auch für dieses Spiel sind vom Technischen Ausschuß vorzügliche Regeln herausgegeben, die in ganz Deutschland anerkannt worden sind. Der Spielplatz soll 50 m lang und

20 m breit sein. Man spielt besser auf gut gehaltenem Sandboden als auf Rasen, da dieser durch seine Glätte die Standsicherheit der Spieler sehr beeinträchtigt. Genau in der Mitte der Langseiten stehen zwei kräftige Stangen, die in 2 m Höhe eine gut sichtbare Leine tragen, die auf keinen Fall durchhängen darf. Die beiden Stangen sind durch eine Mittellinie verbunden; in 2 m Entfernung laufen von der Mittellinie auf jeder Seite die Angabelinien. Diese Linien wie auch die Grenzlinien sind durch Einritzen in den Boden oder durch Kalkmilch gut kenntlich zu machen. Der Faustball selbst wird wohl jedem deutschen Knaben bekannt sein, so daß von einer Beschreibung hier abgesehen werden kann. Zu einer vollzähligen Mannschaft gehören fünf Spieler. Über zweckmäßige, erprobte Aufstellungen geben die Tafeln auf S. 120 Auskunft. Mit drei Mann soll man nur im Notfalle spielen lassen, weil es auf die Dauer zu anstrengend wird. Ein Wettspiel — jedes Übungsspiel sollte übrigens als Wettspiel betrachtet werden — dauert eine halbe Stunde; nach einer Viertelstunde werden die Plätze gewechselt. Wenn die Mannschaften sich aufgestellt haben, gibt der Schiedsrichter, der bei der Beurteilung des Spiels von zwei Linienrichtern unterstützt wird, einen Pfiff, und der Ball wird von der dazu bestimmten Partei angegeben. Wie angegeben werden soll, sagt uns das untenstehende Bild. Um über das Angeben vollste Klarheit zu bringen, müssen wir den Spielregeln das Wort geben. Dort heißt es: „Das Angeben muß in folgender Weise erfolgen: Der Ball wird senkrecht in die Höhe geworfen und während des Niederfallens mit Faust oder Unterarm schräg von unten her so geschlagen, daß er frei über die Leine weg in das feindliche Mal fliegt. Welcher Spieler den Ball angibt, ist gleichgültig.“ In einer dazu gehörenden Anmerkung liest man, daß beim Angeben nur mit Faust und Unterarm geschlagen werden darf, während beim Rückschlag die ganze Länge des Armes schlagberechtigt ist. Wenn der Ball nicht richtig angegeben wird, hat man es mit einer Fehlangabe zu tun. Auch hier ist es das einfachste, zu hören, was die Regeln sagen, wie man sich dann zu verhalten und zu entscheiden hat. Die Bestimmungen lauten: „Bei einer Fehlangabe muß der Ball von derselben Partei so lange angegeben werden, bis eine regelrechte Angabe erfolgt. Der angegebene Ball wird zur Fehlangabe: a) wenn er nicht über die Leine fliegt, sondern ins eigene Spielfeld zurückfällt, b) wenn er über die seitliche oder hintere Grenze des gegnerischen Spielfeldes geschlagen wird, ohne daß er den Boden des feindlichen Spielfeldes oder einen Gegner berührt hat, c) wenn er unter der Leine durchfliegt, d) wenn er im Fluge die Leine oder einen Pfosten streift, e) wenn er von oben her geschlagen wird, f) wenn er gestoßen wird, g) wenn der Spieler beim Angeben



Angeben. Aus Reinberg, Anleitung für Ballspiele.



Unterlaufen des Balles.
Aus Reinberg, Anleitung für Ballspiele.

nicht mit beiden Füßen hinter der Angabelinie stand, h) wenn der Spieler beim Angeben mit dem Arm die Leine berührt. Erläuterung: Beim Stoßen bewegt sich die Faust in gerader Linie vom Körper weg; der Ball wird dabei meist mit den Fingerknöcheln getroffen."

Wenn der Ball nun im Spielfeld des Gegners richtig gelandet ist, muß dieser ihn über die Leine in das Spielfeld des Gegners zurückschlagen. Wenn ihm das gelingt, so hat er einen gültigen Ball gemacht und erhält dafür einen Punkt. Wer die höchste Punktzahl zu verzeichnen hatte, hat gesiegt; bei gleicher Punktzahl ist das Spiel unentschieden. Bei Übungsspielen wird auf jeder Seite ein Spieler zum Zählen bestimmt. Bei Wettspielen stellt jede Partei einen Schreiber. Die Punkte ruft der Schiedsrichter zu. Auf das Ungültigwerden, das sog. „Totsein", des zurückzuschlagenden Balles kann hier nicht eingegangen werden. Die Regeln 11 und 12 des Faustballbüchleins des Technischen Ausschusses geben darüber ganz genaue Auskunft. Viel Wert muß auf die richtige Armhaltung beim Schlagen gelegt werden. In der Regel soll nur mit gestrecktem Arm geschlagen werden, Hand- und Ellenbogengelenk sind vollständig festzustellen, die Bewegung darf nur im Schultergelenk sich vollziehen. Die Abbildungen auf dieser Seite geben diese günstige Armhaltung deutlich wieder. Wenn das Spiel scharf durchgeführt wird, verlangt es von den Teilnehmern ganz gehörige Anstrengungen. Erstklassige Mannschaften erzielen selbst bei Wettspielen schon über 150 Punkte, ein Beweis, daß man sich tüchtig rühren muß, wenn solche Ergebnisse erreicht werden sollen.

Barlauf.

Barlauf ist ein altes deutsches Laufspiel und durch den Lehrplan wohl für den allergrößten Teil der Schüler verbindlich gemacht worden, die es gern betreiben. Auch in Turnerkreisen erfreut sich das Spiel einer großen Beliebtheit. Das Spielfeld soll bei Wettspielen 20 m breit und 30 m lang sein. Die Grenzen müssen klar zu erkennen sein (Einritzen in den Boden oder Kalkmilchlinie). Die kurzen Seiten des Rechtecks heißen Mallinien. Auf den bewachten Langseiten ist 3 m von der Mallinie entfernt ein Gefangenenmal kenntlich zu machen, am besten durch eine Malstange oder eine Querlinie. Die Zahl der Spieler beträgt für

Zuspielen.
Aus Reinberg, Anleitung für Ballspiele.

jede Wettspielmannschaft 12. Sie versammeln sich vor Beginn des Spiels vor ihrer Mallinie. Ein Wettspiel kann bis auf 30 Minuten ausgedehnt werden; bei Halbzeit ist zu wechseln. Die Hauptregel des Spiels lautet: „Jeder später Ausgelaufene hat das Recht, jeden früher ausgelaufenen Gegner durch einen Schlag mit der Hand zum Gefangenen zu machen. Der Schlag muß innerhalb des Spielfeldes erfolgen." Die Eröffnung des Spiels geschieht durch das sog. Locken: ein Spieler läuft vor und muß nun zurück, weil ein Gegner auf ihn zukommt, der später ausgelaufen ist und somit Schlagrecht besitzt. Wenn es einem schlagberechtigten Spieler gelingt, den Gegner im Spielfelde zu schlagen, so ruft er laut: „Halt!" und hat damit einen Gefangenen gemacht. Wer über die Seitengrenzen läuft, hat gleichfalls seine Freiheit verloren. Dasselbe Schicksal trifft den, der sich hinwirft oder nachwirft. Wer ohne Berechtigung: „Halt!", „Raus!" oder „Erlöst!" ruft, gilt auch als Gefangener. Wenn mehrere Spieler kurz hintereinander die Seitengrenze überschreiten, so wird nur der erste zum Gefangenen. Die Gefangenen stellen sich am Gefangenenmal auf. Durch Berühren des Gefangenen mit der Hand durch ein Parteimitglied ist derselbe erlöst und darf wieder mitspielen; der Befreier hat „Erlöst!" zu rufen. Wenn zwei Gefangene vorhanden sind, muß der zweite mit der linken Hand die rechte des Kameraden erfassen, d.h. nur bei Wettspielen; bei Übungsspielen steht in der Regel nur ein Gefangener. Wenn der vornstehende Spieler erlöst worden ist, erhält auch der Leidensgenosse seine Freiheit wieder. Nach Beendigung eines Spielganges ruht das Spiel, und alle Spieler begeben sich auf ihre Plätze zurück, die Gefangenen selbstverständlich ausgenommen, wenn sie nicht erlöst worden sind. Ein Spielgang ist beendet, wenn die eine Partei einen Gefangenen gemacht und befreit hat oder nach jedem Ruf, auch wenn kein Vorteil erzielt wurde. Wenn beide Parteien gleichzeitig Gefangene machen oder erlösen, so werden beide Vorteile nicht gerechnet, „es geht auf". Hat eine Mannschaft zuerst drei Gefangene gemacht, so hat sie ein Spiel, eine Partie, gewonnen. Wieder befreite Gefangene dürfen aber nicht angerechnet werden. Das Spiel wird nach Punkten bewertet. Diese Punkte können erzielt werden 1. durch Gefangennahme eines Gegners, 2. durch Erlösen, 3. durch Gewinn einer Partie.

Wettspiele werden nur dann zum Erfolg führen, wenn ein gutes Zusammenspiel vorhanden ist, nur im Notfalle darf ein Spieler auf eigene Faust handeln. Das gute Zusammenspiel beruht zur Hauptsache in dem sog. Decken des vorausgelaufenen Kameraden. Ein einfaches Beispiel dafür: Nr. 1 von Blau lockt. Daraufhin erscheint Nr. 1 von Rot und treibt den Gegner zurück. Da erscheint von Blau sofort Nr. 2 und schützt Nr. 1, denn der Spieler von Rot darf jetzt keinen ernsten Vorstoß mehr wagen, weil er dadurch selbst in Gefahr kommt. Er geht jetzt zurück und wird jetzt durch einen anderen Kameraden, der nach Nr. 2 von Blau ausgelaufen ist, vor Angriffen geschützt. Zur Bewachung der Gefangenen sind etwa zwei bis drei Mann erforderlich. Auf alle Einzelheiten konnte auch bei diesem Spiel nicht eingegangen werden. Wer es ganz genau kennen lernen will, muß zu den Regeln greifen, die vom Technischen Ausschuß herausgegeben worden sind. (Verlag von B. G. Teubner in Leipzig.)

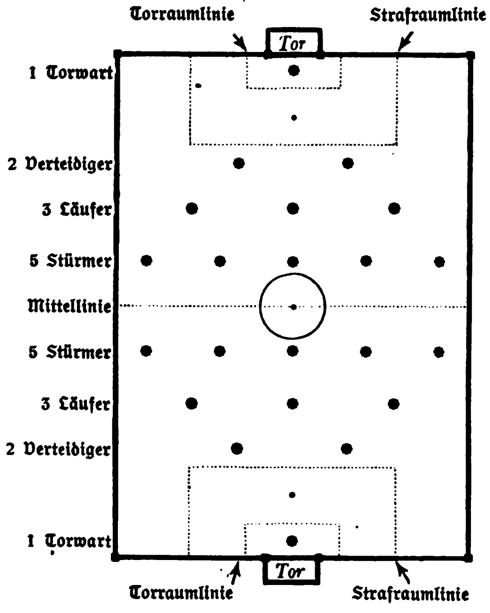
Fußball.

„Immer strebe zum Ganzen, und kannst du selber kein Ganzes
Werden, als dienendes Glied schließ an ein Ganzes dich an."
Goethe.

Fußball ist — und das erklärt seine gewaltige Werbekraft — ein Kampfspiel im wahrsten Sinne des Wortes, ein Kampfspiel, das der germanischen Kampfnatur entspricht.

Auf grünem Plan ein rechteckiges Spielfeld von 100 bis 110 m Länge und 65 bis 75 m Breite, prächtig geeignet zu blitzschnellem Lauf, zur Entfaltung jugendlicher Gewandtheit, zum Tummeln in Luft und Sonne. In der Mitte jeder Schmalseite ist ein Tor errichtet, bestehend aus zwei senkrecht aus dem Boden ragenden, 2,40 m hohen Pfosten, deren obere Enden durch eine 7,30 m lange Querlatte verbunden sind. Genau in der Mitte des Platzes liegt der Lederball, der einen Umfang von 68,5 bis 71 cm haben darf. Um ihn sind die beiden kämpfenden Parteien geschart. Von den elf Spielern jeder Mannschaft, die in Keilform — die Breitseiten der Keile gegeneinander — aufgestellt sind, sollen die einen das hinter ihnen liegende Tor verteidigen, die anderen diese Verteidigung durchbrechen und den Ball durch das Tor zu treiben suchen.

Die Breitseiten der Keile, je fünf Stürmer, beginnen den Kampf, der auf einen Pfiff des Schiedsrichters von dem einen der beiden Mittelstürmer durch einen Fußstoß auf den ruhig liegenden Ball eröffnet wird. Unter Aufbietung aller körperlicher Geschicklichkeit und rascher Überlegung, die jede Lücke der Gegenseite erspäht und ausnutzt, versuchen die Stürmer mit dem Ball die feindliche Stürmerreihe zu überlaufen. Von Fuß zu Fuß, ja von Kopf zu Kopf wandert der Ball, oft haarscharf den Mitspielern zugespielt. Die an den Längsseiten stehenden Flügelstürmer nutzen den ihnen zur Verfügung stehenden größeren Raum aus und stürmen in schnellem Lauf das Spielfeld hinunter dem feindlichen Tore entgegen; etwas langsamer folgen die Innenstürmer, je nach Lage des Kampfes sich entweder in der Mitte oder zu den Flügelstürmern haltend. Mit wohlberechnetem Schlage geben diese den Ball mitten vor des Gegners Tor, wo ihn die Mittelstürmer erwarten und mit scharfem Schuß, mit Kopf, Brust



Plan des Spielfeldes.

oder Fuß, aber nicht mit der Hand in das kleine Torgehäuse treiben sollen. Jeder Ball, der so zwischen den Torpfosten und unter der Querlatte, in der Luft oder am Boden rollend, die Torlinie ganz überschritten hat, zählt ein Tor. Hinter den Stürmern lauern drei Läufer, die dem Angreifer den Ball wegzunehmen suchen, um ihn der eigenen Stürmerreihe zuzuspielen, und zwar stets wohlüberlegt dem ungedeckten frei stehenden Stürmer, damit dieser den Gegenangriff einleite. Mit den Stürmern zum Angriff vorgehend und ihn stützend, im Falle der Gefahr zum eigenen Tore zurückflutend, bilden die Läufer, die ihres Namens würdig sein müssen, das Rückgrat der Mannschaft. Als vorletzter Wall, an dem die Angriffe des Gegners zerschellen, stehen hinter den Läufern zwei Verteidiger, die mit wuchtigen, langen Schlägen den Ball aus der gefährlichen Nähe des Tores in die eigene Angriffslinie befördern und die Vorstöße der feindlichen Stürmerreihe durch schnelles, sicheres und zielbewußtes Eingreifen im entscheidenden Augenblick zu zerstören haben. Durchbrechen aber die feindlichen Stürmer auch diese Verteidigungslinie und gelangen so in die unmittelbare Nähe des Tores, so steht als letzte Rettung der Torwart, der zuverlässigste Spieler der Mannschaft, der das Tor in der höchsten Gefahr schirmt. Ihm ist es in einem bestimmt abgegrenzten Raum allein gestattet, die Hände beim Spielen zu benutzen. Mit sicherem, kräftigem Schlag jagt er den Ball vom bedrohten Tore hinweg in das Spielfeld hinein oder fängt ihn mit bewundernswerter Geschicklichkeit, um ihm seiner Mannschaft zu eigenem Angriff zuzuwerfen.



Länderwettspiel im Fußball: Deutschland—England 1913; der englische Torwächter rettet.
Illustrations-Verlag M. Rosenberg, Berlin.

So sind die Rollen genau verteilt. Jeder findet nach seinen besonderen Fähigkeiten Verwendung: der Schnellfüßige als Stürmer, der Ausdauernde als Läufer, der Kräftige und Gewandte als Verteidiger, der Kaltblütigste aber und Sicherste als Wächter fürs Tor, das letzte Bollwerk gegen den Ansturm des Feindes.

Unbedingten Gehorsam ist der Spieler den Anweisungen des Schiedsrichters schuldig, gegen dessen Entscheidung es während des Spiels keine Auflehnung gibt. Dem Schiedsrichter sind zur Unterstützung zwei Linienrichter beigegeben, die außerhalb des Spielfeldes dem Spiel zu folgen und dem Schiedsrichter anzuzeigen haben, wann der Ball das Spielfeld verläßt

oder die Spieler Unregelmäßigkeiten begehen. Doch ist der Schiedsrichter an die Feststellungen der ihm unterstehenden Linienrichter nicht gebunden. Für die Abwickelung des Spieles bestehen feste Regeln, deren strenge Innehaltung der Schiedsrichter überwacht. Geht der Ball über die Grenzlinie — gleichviel, ob in der Luft oder auf dem Boden rollend —, so steht das Spiel. Überschreiten der Längslinien hat den Einwurf durch ein Mitglied derjenigen Mannschaft zur Folge, deren Spieler den Ball nicht zuletzt berührten. Geht der Ball über die Breitlinie (Torlinie), so wird er von der Ecke aus durch einen Spieler der angreifenden Mannschaft vor das Tor geschlagen, sofern ihn ein Spieler des Gegners zuletzt berührte; im anderen Fall darf ihn dieser durch einen Abstoß vom Tor wieder in das Spiel bringen. Wird ein Tor erzielt, so beginnt das Spiel von neuem durch einen Anstoß von der Mitte des Spielfeldes. Nach dreiviertelstündigem Spiel erfolgt eine Pause, die bis zehn Minuten währen darf. Nach der Pause wechseln die Parteien die Spielhälften und setzen den Kampf weitere drei Viertelstunden fort. Jede Regelwidrigkeit — unerlaubtes Spielen mit der Hand, gefährliches Spiel usw. — wird durch den Schiedsrichter mit Frei- und Strafstößen für die Gegenmannschaft geahndet. Ja, der Schiedsrichter hat sogar das Recht, Spieler vom Spiel auszuschließen. Wird innerhalb des Strafraumes — das ist ein vor dem Tor besonders abgegrenzter Raum — von der verteidigenden Mannschaft regelwidrig gespielt, so erfolgt die schwerste Strafe, die nächst dem Ausschlusse verhängt werden kann: ein Stoß von der 11 m-Marke auf das nur vom Torwart geschützte Tor (Elfmeter); alle übrigen Spieler mit Ausnahme des den Strafstoß Ausführenden, müssen außerhalb des Strafraumes Aufstellung nehmen; sie dürfen sich nicht eher beteiligen, als der Ball im Spiel, d. h. gestoßen ist.



Der Torwächter rettet (Spiel Berlin—Wien). Phot. Gebrüder Haeckel, Berlin.

Den Sieg hat die Mannschaft errungen, die innerhalb der Spielzeit die meisten Tore erzielte; bei gleicher Torzahl ist das Spiel unentschieden.

Für den Erfolg einer Fußballmannschaft ist es unbedingt erforderlich, daß technisch und taktisch richtig gespielt wird. Bedeutet jenes die völlige Herrschaft über den Ball (Ballbehandlung) und die Fähigkeit, den Gegner zu täuschen, so spiegeln sich in der Taktik die verschiedenen Angriffs- und Verteidigungsformen wider. Es ist selbstverständlich, daß fehlerlose Ballbehandlung nur durch lange Übung erreicht werden kann. Ein unrichtiger Stoß, ein falscher Schlag, eine fehlerhafte Haltung geben dem elastischen Ball eine ganz andere Richtung und Bewegung, als sie nach dem Stande des Spieles vielleicht erforderlich wäre. Gute Spieler vermögen hochschnellend den Ball mit dem Kopf im Fluge zu nehmen und ihm jede gewünschte Richtung zu geben, lassen den hochkommenden Ball den Körper entlang rollen, um ihn „dribbelnd" vorwärts zu schaffen. Dribbeln heißt: während des Laufens den Ball mit den Füßen in kurzen Stößen vorwärts treiben. Besondere Schwierigkeit bereitet das „Stoppen", d. h. Anhalten des Balles, sobald er zur Erde prallt. Infolge seiner Elastizität springt er beim Aufprall sofort weiter. Diese Eigenschaft muß ein guter Spieler aufzuheben verstehen und dieses Stoppen genau so beherrschen wie die Fähigkeit, den Ball mit dem Kopf, d. h. mit dem oberen Teile der Stirn — nicht mit der Schädeldecke — zu spielen.

Eine gute Taktik setzt geistige Verständigung unter der Mannschaft voraus, die Angriff oder Verteidigung je nach des Gegners Schwäche oder Stärke zu gestalten hat. Zwei Möglichkeiten des Angriffspiels liegen vor: kurzes und langes Passen. Das erstere erfordert sehr genaues Zuspiel. Flach und kurz wandert der Ball von Spieler zu Spieler. Genaues Platzhalten und schnelles Spielen bringen hier den Ball unter Umspie-



Kopfstoß. Phot. E. Benninghoven, Berlin-Friedenau.

lung der Gegner vor das Tor. Diese Spielart verleitet jedoch leicht zu einem allzu gekünstelten Spiel, das, übertrieben, keine Erfolge zeitigt. Ganz anders das weite Passen. Hier fliegt der Ball von einer zur anderen Seite, oft von Flügel zu Flügel quer über das Feld. Das bedingt ein Auseinanderreißen der Verteidigung. In dem dann freien Raum vor dem Tor schlägt der Außenstürmer den Ball mit genau abgemessenem Schlag und ermöglicht so dem Mittelstürmer, ein Tor zu erzielen.

Über den Wert des Fußballspieles äußerte sich Oberstleutnant Löffler, Abteilungschef im Kgl. Sächsischen Kriegsministerium, in einem im Deutschen Fußball-Jahrbuch 1911 erschienenen Aufsatz. „Es gibt kein besseres Kampfspiel für die Ertüchtigung unserer heranwachsenden männlichen Jugend und für die Übung aller militärischen Tugenden vor dem Eintritt zum aktiven Dienste, wie auch im Heere, als das Fußballspiel!" Und der Chef der Marinestation der Ostsee, Admiral von Prittwitz und Gaffron, urteilt: „Neben den Vorzügen, die überhaupt aus dem Sport für Körper und Geist erwachsen — Gelenkigmachen und Kräftigen des Körpers, Steigern der Entschlußfähigkeit und Energie, Konzentrieren der Gedanken auf ein Ziel — hat der Fußballsport noch den großen Vorzug, der gerade in militärischer Hinsicht sehr schätzenswert ist: er zeigt dem Manne die Notwendigkeit des Unterordnens und den Erfolg des Zusammenarbeitens."

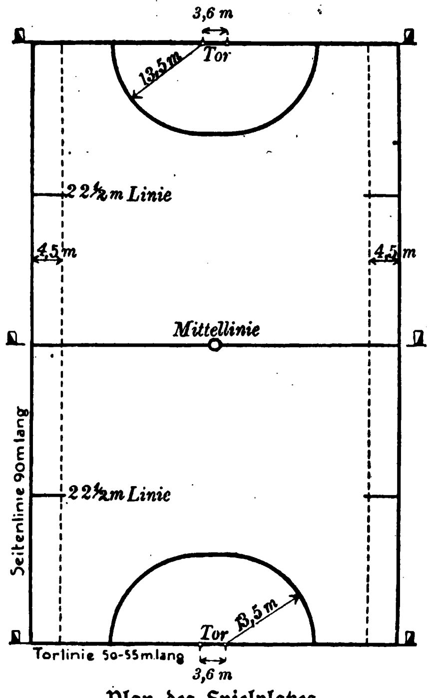
Hockey.

„Sei selbst ein Kerl, aber achte einen anderen Kerl auch für einen Kerl."
Herder.

Hockey ist nach Aufbau und Taktik eng mit Fußball verwandt, verlangt aber in noch höherem Maße als dieses Spiel ein gewisses Maß sportlicher Erziehung, ohne die seine Feinheiten nicht zur Geltung kommen. Als Volkssport wird es daher mit dem älteren Bruder wohl nicht erfolgreich rivalisieren können. Auf der anderen Seite hat es sich gerade dank dieser Eigenschaft überraschend schnell bei unseren Schülern durchgesetzt, zumal es weniger Schwierigkeiten bietet als etwa Tennis.

Daß Hockey auf einem etwa 90 m langen und 50 m breiten, rechteckigen, möglichst ebenen, durch weiße Linien begrenzten Platz vor sich geht und darin besteht, daß zwei Mannschaften, in gleicher Anordnung wie bei dem im vorigen Abschnitt beschriebenen Fußball, mittels gebogener und auf einer Seite abgeflachter Holzstöcke einen weißgestrichenen Kricketball durch das gegnerische Tor zu treiben suchen, setze ich als bekannt voraus. Das Tor ist ähnlich wie beim Fußball hergerichtet, aber beträchtlich kleiner (2,10 : 3,60). Eine besondere Eigentümlichkeit ist der „Schußkreis", der aus zwei um die Torpfosten gezogen Viertelkreisen und ihrer 3,60 m langen Verbindungslinie besteht. Wie der Platz im einzelnen aussieht, zeigt die Skizze auf der nächsten Seite.

Über die Spielausrüstung enthalten die Spielregeln (s. Literaturverzeichnis S. 163) einige Angaben. Hier sei nur ergänzend bemerkt, daß die Praxis das Gewicht des Schlägers mit 24 engl. Unzen begrenzt; für Läufer genügen 22 bis 23, für Stürmer 20 bis 22 Unzen (1 Unze = rund 29 g). Als Anhaltspunkt für die Länge des Stockes empfiehlt sich die halbe Körpergröße des Benutzers. Kurze Beinschienen (unter den Strümpfen zu tragen, riemen- und schnallenfrei), Kricket- oder weite Glacéhandschuhe, Fußballstiefel ohne Nägel oder Metallbeschläge, dicke Strümpfe, kniefreie Hosen und ein Hemd in den Farben des Vereins oder der Schule bilden die Spielkleidung.



Plan des Spielplatzes.

Der Anfänger gewöhne sich daran, den Griff mit der linken Hand oben, der rechten unmittelbar oder fast unmittelbar darunter zu fassen, und nicht mit einer Hand zu schlagen, den Ball immer im Auge zu behalten, mit dem Stock der Flugrichtung des Balles zu folgen, das Anhalten mit Stock, Fuß und Hand zu üben, den ihm zugeteilten Posten nicht ohne Not zu verlassen („Platz halten"), die Fühlung mit den Mitspielern nicht zu verlieren, den Ball dem günstigst Stehenden unter ihnen zuzuspielen (nach vorne!), den Gegner zu „decken", nie unüberlegt und überhastet, aber auch nie zaghaft und unnütz zögernd zu spielen, und — vor allem — die Regeln peinlich gewissenhaft zu befolgen.

Von ihnen sind die wichtigsten das Verbot der Ausnutzung körperlicher Kraft und das Verbot aller gefährlichen Mittel. Im einzelnen ist verboten:

1. Schlagen mit der gebogenen Stockseite;
2. Treten, Aufheben, Tragen, Werfen des Balles (siehe aber Ausnahme 1 und 2);
3. körperliche Berührung des Gegners, insbesondere Rempeln, Treten, Stoßen, Beinstellen;
4. Haken des Gegners mit dem Stock;
5. Treten oder Schlagen auf oder unter den Stock des Gegners;
6. Laufen zwischen Gegner und Ball, Drehen um den Ball, Kreuzen von links (siehe aber Ausnahme 3);
7. Haken des gegnerischen Stockes (siehe aber Ausnahme 4).



Anschlag (Bully) beim Wettspiel des Askanischen und des Goethe-Gymnasiums in Berlin. Phot. Gebrüder Haeckel, Berlin.

8. Heben des Stockes über Schulterhöhe;
9. absichtliches Schneiden des Balles.

Von diesen Grundregeln gibt es einige Ausnahmen. Gestattet ist nämlich:

1. Anhalten des Balles mit Hand, Fuß oder Körper;

   Anmerkung: Der Fuß muß sofort vom Ball genommen, bzw. der Ball aus der Hand senkrecht fallen gelassen werden.
2. Treten des Balles durch den Torwächter im Schlußkreis;
3. Kreuzen von links, wenn der Kreuzende den Ball vor dem Gekreuzten erreicht;
4. Haken des gegnerischen Stockes, wenn der Ball in Schlagnähe ist.

Zu Ziffer 9 ist zu bemerken, daß das „Löffeln" und das Schlagen aus der Luft nicht darunter fallen.

Bezüglich der Strafen und sonstiger Bestimmungen muß ich angesichts des mir zur Verfügung stehenden Raumes auf die Regeln verweisen. Hier genüge es zu erwähnen, daß ein Tor nur dann Geltung hat, wenn der Ball innerhalb des Schlußkreises von einem Angreifer berührt wurde. Die Spieldauer beträgt 2×40 Minuten.

Hockey ist der einzige Sport, der — auch in England — kein Berufsspielertum kennt: er ist ein reiner „Gentlemansport". Diese Vorzugsstellung legt allen Hockeyspielern doppelt die Pflicht auf, ihn auch „gentlemanlike", d. h. anständig, vornehm, ritterlich zu pflegen. Gerade weil er dazu verlockt, die Körperkraft auszunutzen, darf dies nicht geschehen: das ist das erzieherisch wertvollste Moment dieses Spieles. Wer darnach handelt, wird belohnt: denn auf die Dauer wird eine fair spielende Mannschaft Gegnern, die mangelnde Gewandtheit durch robustes Auf-den-Mann-Spielen ersetzen, immer überlegen sein. Und wahrer Sport — ich zitiere Kurt Doerry, einen der Pioniere des deutschen Hockey, — wird nicht mit dem Körper getrieben, sondern mit dem Herzen.

Tennis.

„Den Ballen nach der Kunst mit der Raggete schlagen
Ist auch ein solches Stück, das man den jungen Tagen,
Wenn's nur kein Mißbrauch ist, nicht gänzlich will versagen."
Auf einem Stich von Peter Aubry (1608).

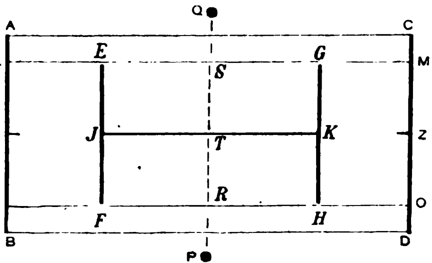
Sind Fußball und Hockey Mannschaftsspiele, so ist neben Golf unser Tennis — um mit dem sportfreudigen Herzog Adolf Friedrich zu Mecklenburg zu sprechen — „das Spiel des einzelnen, der persönliche Kunst und Leistungsfähigkeit dabei zu entfalten vermag". Denn die Parteien können höchstens aus je zwei Spielern bestehen (Doppelspiel); je ein Spieler genügt aber (Einzelspiel).

Sie stehen sich auf einem völlig ebenen, rechteckigen Platz gegenüber, der durch ein 12,8 m langes, 1,07 m breites, mit 5 bis 5,25 qcm großen Maschen versehenes und an einem segeltuchumwundenen Kupferdraht hängendes, dampfgeteertes Hanfleinennetz in gleiche Hälften geteilt ist und das Bild des untenstehenden Planes bietet.

Im Einzelspiel, von dem zunächst die Rede sein soll, bleiben die mit ACLM und BDNO bezeichneten Felder außer Betracht, so daß der Platz hier von den inneren Seitenlinien LM und NO begrenzt wird. Um dem Netz die vorschriftsmäßige Pfostenhöhe von 1,07 m zu sichern, setzt man hölzerne Hilfspfosten ein; die Höhe in der Mitte bleibt die gleiche wie im Doppelspiel, nämlich 0,91 m.

Das Bestreben des Spielers geht dahin, den Ball mittels des Schlägers unter Beachtung bestimmter Regeln über das Netz derart auf die Gegenseite zu schlagen, daß er innerhalb der Grenzlinien des Platzes zu Boden kommt.

Die Einheit, nach der der Spielverlauf berechnet wird, ist der Gang. Unter Gang versteht man die Zeitdauer vom Insspielbringen bis zum Außerspielbringen des Balles. Jede Partei bemüht sich, selbst den Ball möglichst im Spiel zu erhalten, den Gegner aber zum Außerspielbringen zu veranlassen. Denn wenn ein Spieler den Ball außer Spiel bringt, so hat der Gegner damit den Gang (Punkt) gewonnen. Hat ein Spieler vier Punkte gewonnen, ohne daß der Gegner wenigstens drei Gänge hat, so hat er ein Spiel errungen. Hat der Gegner aber drei



Plan des Spielfeldes.

Die üblichen Bezeichnungen sind:

AB, CD } Grundlinien (10,97 m)
AC, BD } (äußere) Seitenlinien (23,77 m)
LM, NO } (innere) Seitenlinien (23,77 m)
EF, GH } Aufschlaglinien (8,23 m)
JK Mittellinie (12,79 m)
PQ Netz.



Vorhandschlag.
Phot. Berl. Ill.-Ges.

Gänge, so ist das Spiel erst gewonnen, wenn ein Spieler dem Gegner um wenigstens zwei Punkte voraus ist. Mit anderen Worten: Sieger in einem Spiel ist, wer zuerst vier Gänge und in diesen oder außer diesen einen Vorsprung von zwei Punkten vor seinem Gegner hat. Ein Satz ist gewonnen, wenn einer der Spieler sechs Spiele errungen hat, vorausgesetzt, daß der Gegner höchstens deren vier hat; auch hier wieder ist also ein Vorsprung (von zwei Spielen) notwendig, um zu siegen.

Während die Spiele mit 1, 2, 3 usw. bis 6, gegebenenfalls höher gezählt werden, man somit 6 : 1, 6 : 2, 6 : 3, 6 : 4, 7 : 5, 8 : 6 usw. siegen kann, ist innerhalb jedes einzelnen Spieles, also bezüglich der Gänge eine andere Zählweise eingeführt. Die Reihenfolge ist nicht 1, 2, 3, 4, sondern 15, 30, 40 Spiel! Wenn also ein Spieler zwei, der andere drei Gänge gewonnen hat, heißt der Spielstand nicht 2 : 3, sondern 30 : 40.

Haben beide Spieler drei Gänge, also je 40, so daß ein zweipunktiger Vorsprung zum Sieg nötig wird, so nennt man dies „Einstand", den folgenden Punkt „Vorteil" (für A oder B) und den nächstfolgenden, wenn er das Spiel zugunsten des Führenden entscheidet, wie oben, Spiel; wenn er die Gegner erneut auf die gleiche Punktzahl bringt, wieder Einstand usw.

Wie vollzieht sich nun ein solches Spiel?

Zunächst muß der Ball „ins Spiel gebracht werden". Derjenige, der dies tut, d. h. den ersten Schlag („Aufschlag") hat, der „Aufschläger", steht hinter der Grundlinie innerhalb der (gedachten) Fortsetzungen der inneren rechten Seitenlinie und der Mittellinie. Im Augenblicke des Aufschlages braucht er nur mit einem Fuße den Boden zu berühren, doch darf er den Aufschlag nicht im Gehen oder Laufen ausführen. Der Aufschlagball muß in das Feld fallen, das dem Aufschläger schräg gegenüberliegt; die Linien zählen dabei — wie überhaupt immer — zum Feld. Steht also der Aufschläger hinter NX (bzw. MZ), so muß der Ball auf oder zwischen GKST (bzw. IFRT) fallen. Es ist falsch und zählt als Fehler, wenn der Aufschläger nicht die vorgeschriebene Stellung innehat oder im Gehen oder Laufen aufschlägt oder den Ball gegen das Netz oder derart schlägt, daß er außerhalb des schräg gegenüberliegenden Feldes den Boden berührt. Zwei Aufschlagfehler innerhalb derselben Aufschlagfolge bedeuten für den Gegner des Aufschlägers einen gewonnenen Punkt. Der Aufschlag ist in dem Augenblicke ausgeführt, wo der Schläger den Ball trifft; er erfolgt abwechselnd rechts und links von der Mitte mit der Einschränkung, daß nach einem ungültigen Ball (z. B. bei unverschuldeter Behinderung) oder dem ersten Fehler der Aufschlag von derselben Seite aus wiederholt wird. Liegt weder ein Fehler noch ein ungültiger Ball vor, so ist der Ball im Spiel.

Der Gegner des Aufschlägers hat, wie schon seine Bezeichnung als **Rückschläger** besagt, die Aufgabe, den Ball zurückzuschlagen. Auch er ist hierbei streng an gewisse Regeln gebunden. Er darf den Ball nicht schlagen, bevor er den Boden berührt hat, oder, wie man zu sagen pflegt, einmal aufgesprungen ist; nimmt er den Ball vorher, also im Fluge, als „Flugball", so hat der Gegner den Punkt gewonnen, und der Ball ist wieder außer Spiel, „tot". Ebensowenig darf aber der Rückschläger warten, bis der Ball zum zweiten Male den Boden trifft; auch in diesem Falle kommt der Ball außer Spiel, der Gegner gewinnt einen Punkt. Daraus ergibt sich, daß der Rückschläger den Ball zwischen dem ersten und zweiten Aufspringen schlagen muß; im Wesen des Spiels liegt es, daß er ihn über das Netz zu treiben hat und zwar derart, daß er innerhalb der gegnerischen Spielhälfte zu Boden kommt. Ist der Ball vorschriftsmäßig aufgeschlagen, so bleibt er im Spiele — ohne Rücksicht auf die Stellung der Spieler und ohne Rücksicht darauf, ob er im Fluge, also vor dem Aufspringen, oder nach einmaligem Aufspringen getroffen wird, — bis er gegen das Netz fliegt oder außerhalb der Platzgrenzen niederfällt oder zweimal auf derselben Hälfte des Feldes, wenn auch das zweite Mal außerhalb der Grenzlinien, zu Boden kommt. In allen diesen Fällen zählt der Punkt für den Gegner desjenigen, der ihn gegen das Netz oder über die Linien weg geschlagen hat oder auf dessen Seite der doppelte Aufsprung erfolgt ist. Des weiteren verliert ein Spieler den Punkt an den Gegner, wenn der Ball ihn oder seine Kleidung trifft, wenn er den Ball vor Überfliegen des Netzes, d. h. auf der gegnerischen Hälfte, im Fluge abfängt, wenn er ihn zweimal hintereinander mit dem Schläger trifft, wenn er den Schläger nach dem Balle wirft, wenn er den Ball auffängt und dann auf die andere Seite befördert, wenn er über das Netz springt oder dasselbe mit seinem Körper, seiner Kleidung oder seinem Schläger berührt.



Rückhandschlag. Phot. Berliner Illustrations-Gesellschaft.

Zulässig und daher ohne Einfluß auf Gewinn oder Verlust ist jedoch, wenn der korrekt geschlagene und ankommende Ball in der Fluglinie das Netz oder den Pfosten streift oder wenn der Ball außerhalb des Pfostens hergeschlagen wird.

Nachzutragen ist noch, daß vor Spielbeginn um das Recht gelost wird, Seite oder Aufschlag bzw. Rückschlag zu wählen. Wählt A den Aufschlag,

so hat B die Seitenwahl, und umgekehrt. Nach jedem Spiel wechselt der Aufschlag: der bisherige Aufschläger wird Rückschläger, und natürlich umgekehrt. Wenn mehrere Sätze ausgetragen werden, so ist im ersten Spiel des neuen Satzes derjenige Aufschläger, der im letzten Spiel des alten Satzes Rückschläger war.

Alle Regeln, die für das Einzelspiel gelten, gelten auch für das **Doppelspiel** mit folgenden Abweichungen:

1. Ein Fehler liegt vor, wenn der Mitspieler des Aufschlägers vom **Aufschlagballe** berührt wird.
2. Der Aufschlag wechselt zwischen den vier Beteiligten in der Folge, daß der Aufschläger im ersten Spiel auch im fünften, neunten usw. gibt, einer der beiden Rückschläger im zweiten und derselbe im sechsten, zehnten usw., der Mitspieler des ersten Aufschlägers im dritten, siebenten usw., und der Mitspieler des zweiten Aufschlägers im vierten, achten usw.; das Los entscheidet nur, welche Partei die Wahl hat; innerhalb der Parteien entscheidet Verständigung.
3. Die Rückschläger schlagen den Aufschlagball abwechselnd zurück, indem der eine Rückschläger die von rechts, der andere die von links gegebenen Bälle zurückschlägt.
4. Wenn der Ball im Spiel ist, gelten die äußeren Seitenlinien als Platzgrenzen.

Die zu 2 und 3 einmal gewählte Reihenfolge ist die ganze Partie hindurch beizubehalten; es darf also auch kein Rückschläger den Ball zurückschlagen, wenn die Reihe an dem anderen ist.

Diese Fülle von Bestimmungen und Vorschriften erscheint dir, verehrter Leser, für den Anfang vielleicht etwas reichlich. Aber es ist in der Praxis nur halb so gefährlich, wie es auf dem Papier ausschaut. Ich traue deiner Intelligenz, die mit Leichtigkeit und Grazie die Tücken des pythagoräischen Lehrsatzes, der consecutio temporum und der Verben auf μι (hoffentlich!) bewältigt, zu, daß sie die denn doch wesentlich einfacheren Tennisregeln gar bald meistern wird. Lies sie durch und dann geh auf den Sportplatz, um dir eine flotte Partie anzusehen, um dabei die erworbenen Kenntnisse nachzuprüfen und dabei auf ihre praktische Bedeutung hin zu würdigen. Paß nur auf, junger Freund, du wirst ganz stolz auf deine, von mir ja gleich richtig eingeschätzte, Intelligenz sein. Und dann wirst du, angetan mit weißem Flanellanzug und hackenfreien Tennisschuhen und in der Hand den unter Assistenz eines erfahrenen Spielers ausgewählten Schläger mit seinem achteckigen, mittelstarken, gerieften Griff, selbst dein Heil versuchten. Aber o weh! dein schwellender Stolz schwindet gar bald und weicht je nach deinem Temperament tiefer Mutlosigkeit oder grausigen Flüchen. Letztere sind zwar sündhaft, lassen aber immerhin Hoffnung auf Besserung im Tennisspielen zu, und die wird sogar sicher eintreten, wenn du dir die nachstehenden Grundsätze der **Technik** und **Taktik** zu eigen machst:

Fasse den Schläger weit unten, unmittelbar oder fast unmittelbar am Ende, fest, aber nicht krampfhaft; zum Schlagen der rechts von dir fliegenden oder aufspringenden Bälle, zum „Vorhandschlag", ist der Daumen dem Netz

und somit dem Gegner zugekehrt und soll den Zeigefinger, der gleich den übrigen Fingern ihm abgewandt ist, etwa berühren, zum Schlagen der Bälle von links, zum „Rückhandschlag" sei der Handrücken dem Netz zu-, der (schräg zum Griff oder gar längs des Griffes liegende) Daumen dem Netz abgewendet.

Schlage tunlichst mit der Mitte der Schlagfläche.

Schlage nicht stoßend, sondern treibend, d. h. folge mit dem Schläger der Fluglinie des Balles.

Beim Vorhandschlag übertrage im Schlagen das Körpergewicht vom rechten auf den weiter vorstehenden linken Fuß; beim Rückhandschlag ist Stellung und Gewichtsverteilung umgekehrt.

Den Ball nie, nie, nie aus dem Auge zu lassen, ist neben Schlägerhaltung und Durchziehen die wichtigste Grundlehre der Technik. Der Satz gilt für jeden Schlag und für jede Phase des Kampfes.

Um ein guter Spieler zu werden, lerne man genau spielen; es ist wichtiger als scharf spielen. Man soll beurteilen können, welche Richtung der Ball nimmt. Dem ankommenden Balle laufe man nicht zu weit entgegen; es ist immer besser, noch ein Stückchen vorwärts als rückwärts laufen zu müssen. Beim Rückwärtslaufen schlagen zu müssen, ist besonders schwer.

Die mannigfachen Arten des Schlagens hier eingehend zu erörtern, würde zu weit führen. Zudem ist Beobachtung guter Spieler und eigene Übung besser als alle Theorie.

Durch Sehen und Üben wirst du auch in die Geheimnisse der Taktik eindringen lernen, die in der Forderung gipfeln: vorausahnen, was der Gegner tun wird, und wissen, welcher Schlag im gegebenen Falle zum Erfolge führt, also den Ball „tötet" oder den Gegner zu einem schwachen Verteidigungsschlag zwingt und ihn „außer Position" bringt.

Übung macht den Meister — auch im Sport und gerade im Sport. Leicht ist Tennisspielen, gut Tennisspielen gewiß nicht. Aber Schwierigkeiten sind da, um überwunden zu werden, und ihr werdet sie sicherlich überwinden: denn jeder neue Fortschritt erhöht die Freuden, die Reize dieses Sports, die Dr. Robert Hessen — von dessen prächtigen Schriften hier „Technik und Taktik", „Sport" und ein großer Teil des „Goldenen Buches der Gesundheit" interessieren und angelegentlich empfohlen seien — in die Worte kleidet:

„... Darum ist Tennis so erzieherisch für Sicherheit der Augen und Hand, für das, was man ‚kalt Blut' nennt; denn vorgeschrittene Spieler sind immer zugleich trotz allem Temperament umsichtige Rechner und der scharfgesetzte, der ‚plazierte' Ball ist die Seele des Spiels. Nimmt man den Aufenthalt in freier Luft und die Anregung für Trieb und Ehrgeiz hinzu, weil um jede Partie, um jedes Spiel, um jeden Punkt, um jeden Ball mit Aufgebot aller Zähigkeit und Schnelle gestritten wird, so begreift sich die leidenschaftliche Liebe aller derer zum Tennis, die überhaupt Fortschritte machen und eine gewisse Vollkommenheit erreichen."

Torball (Kricket).

„Wer Großes will, muß sich zusammenraffen."
Goethe.

Ein italienisches Witzblatt erzählte jüngst, daß Amundsen bei seiner Ankunft am Südpol dort — zwei englische Kricketmannschaften beim Wettspiel vorgefunden habe. Der Scherz trifft insofern das Richtige, als Briten überall, wo sie festen Fuß fassen, gleich einen Kricketplatz anlegen und Kricket spielen, wie man von uns Deutschen behauptet, daß, sobald sich unserer drei in irgendeinem Winkel der Welt treffen, nach zehn Minuten eine Skatpartie im Gange ist oder ein Verein gegründet wird; wobei mir übrigens, bei aller Wertschätzung meiner Landsleute, in diesem Falle die britische Neigung sympathischer ist.

Kricket ist der englische Nationalsport. Das sagt man zwar auch vom Fußball und Tennis und Golf — aber Tatsache ist, daß keines dieser Spiele sich an Verbreitung und Beliebtheit mit Kricket messen kann. Vor mir liegt gerade ein Zeitungsblatt, das dies sehr hübsch zum Ausdruck bringt:

„Wenn sich die Wiesen grün färben, beleben sie sich mit weißen Gestalten, Knaben und Männern, deren Haar nicht dunkler als die weiße Kricketmütze ist, die mit dem weidenen Schläger unterm Arm zum edelsten aller Rasensporte eilen, zum Kricket. Engländer und Kricket sind unzertrennlich. Soweit der britische Kolonialbesitz den Erdball umspannt hält, baute der Engländer zugleich mit den stützenden Balken seines Wohnhauses auch das hölzerne „Wicket" auf dem Fleckchen grünen Rasens, der sich gegen die Schnee- und Eismassen des Nordens oder die sengende Sonne des Äquators zu behaupten vermochte."

Während es eine große Anzahl englischer Sportarten gibt, die in Deutschland selbst dem Namen nach unbekannt sind, darf sich das Kricket rühmen, als das populärste aller Rasenspiele des grünen Inselreiches in der ganzen Welt bekannt zu sein. Selbst wer keine sportlichen Interessen hat, wird, wenn er einmal ein englisches Buch zur Hand genommen hat, sicher das Kricket erwähnt gefunden haben. Man denke nur, von Kipling ganz zu schweigen, an die ergötzliche Schilderung des Kricketmatches zwischen Dingley Dell und Muggleton, welches Charles Dickens in seinem Pickwickiern gibt.

Das Spiel selbst zeigt eine gewisse Verwandtschaft mit unserem Schlagball. Auf einem ebenen Platze — die berühmten englischen „Lawns" sind ideale Kricketplätze — von 20 m Länge stehen sich, je elf Mann stark, im Kampf um die aus je drei Stäben bestehenden 20 cm breiten Tore die „schlagende" Verteidigungspartei und die „feldende" Angriffspartei gegenüber —, bei der letzteren der Torwächter und der Ballmann besonders erwähnenswert. Der Ballmann schleudert den Ball gegen das Tor, das von zwei Spielern abwechselnd in der Weise verteidigt wird, daß sie mittels der Schläger den Ball wegzuschlagen suchen. Nach sechs solchen Würfen werden die Tore gewechselt. Das andere Tor wird von einem Ballmann angegriffen. Trifft der Schläger den Ball, so kann er Läufe machen, d. h. so oft mit dem Mitschläger den Platz tauschen, als er es vermag, bevor der

Ball wieder zur Stelle ist. Die „feldende" Partei sucht die Schläger „aus" zu machen. „Aus" ist die Partei, 1. wenn der Ballmann so „ballt", daß er durch seinen Wurf wenigstens eines der Verbindungshölzer der Torstäbe hinabwirft, das Tor „zerstört"; 2. wenn ein Angehöriger der feldenden Mannschaft den Ball fängt, nachdem dieser Schlagholz oder Hand des Schlägers und bevor er den Boden trifft; 3. wenn der Schläger den Platz zwischen Tor- und Marklinie verläßt und die Angreifer mit dem Balle das Tor zerstören („ausstoßen"); 4. wenn der Schläger durch seinen Körper verhindert, daß der Ball das Tor trifft („vorgestanden"); 5. wenn der Schläger zweimal den Ball schlägt; 6. wenn ein Schläger einen Gegner am Fangen des Balles absichtlich hindert; 7. wenn der Schläger selbst das Tor zerstört.

Ist die Schlagpartei „aus", so hat sie einen neuen Torverteidiger zu stellen; ist sie zum zehnten Male „aus", so tauschen die Mannschaften ihre Rollen, die Schlagpartei wird Feldpartei und umgekehrt.

Jedes Spiel besteht aus vier Verteidigungen (Innings), Sieger ist die Mannschaft, deren Spieler die meisten Läufe erzielt haben; neben den eigentlichen Läufen werden auch Beiläufe gewertet, Läufe, die erfolgen 1. ohne daß der Schläger den Ball berührte; 2. wenn der Ball den Körper des Schlägers berührte („Prallbälle"); ferner wird der Schlagpartei je ein Lauf zuerkannt für Würfe des Ballmanns, die dem Schläger nicht erreichbar sind („Weitbälle") und für unvorschriftsmäßiges Ballen.

Diese kurze Darstellung mag dem geneigten Leser ein ungefähres Bild dieses Sportspieles geben, das anregend und aufregend genug ist, um auch in Deutschland eifrigere Pflege zu finden.

Golf.

„Die frische Luft des freien Feldes ist der eigentliche Ort, wo wir hingehören." Goethe.

In jüngster Zeit hat ein Spiel bei uns Verbreitung gefunden, das gleich soviel anderen Spielen aus England zu uns gekommen ist: Golf.

Dies Spiel ist sehr alt, schon im 15. Jahrhundert ist von ihm die Rede; dann geriet es wieder in Vergessenheit, wurde nur noch stellenweise in Schottland betrieben und hat erst in den letzten zwanzig Jahren wieder einen gewaltigen Aufschwung genommen, der nur dadurch zu erklären ist, daß dieses alte königliche Spiel für jung und alt einen ganz ungewöhnlichen Reiz besitzt.

Zum Golf gehört ein ziemlich großer Platz: Eine Spielbahn von 5 bis 6000 m Länge. Das Spiel besteht in großen Zügen darin, einen kleinen weißen Ball, der aus mehreren Schichten Gummi mit einem Überzug aus Hartgummi hergestellt und ziemlich hart, aber sehr elastisch ist, mit verschiedenen Schlägen von einem Abschlagplatz aus nach einem bestimmten Ziel zu schlagen. Solcher Abschlagsplätze oder „Tees" und solcher Ziele hat man für eine volle „Runde", wie man zu sagen pflegt, 18 verschiedene. Ist der Platz nicht groß genug, so daß man nur 9 „Tees" und Ziele unterbringen kann, so muß man zweimal herumspielen, um die vorgeschriebene Zahl von 18 zu erreichen. Meist spielen zwei Spieler zusammen; es können aber auch drei und vier Spieler sein. Bei jedem ersten Schlag darf man den Ball so hinlegen, daß man ihn bequem treffen kann; bei den folgenden Schlägen muß man den Ball da schlagen, wo er gerade hingetrieben worden ist. Nehmen wir an, zwei Spieler wollen zusammen eine Runde spielen. Der erste setzt seinen Ball auf den ersten Abschlagsplatz und versucht, ihn mit dem ersten Schlag



Golfspieler. Phot. Sport & General, London.

möglichst nahe an das durch eine kleine Fahne gekennzeichnete Ziel zu bringen. Dieses Ziel ist ganz verschieden weit von der Stelle, von wo er schlägt, entfernt, manchmal nur 100 m, manchmal 400 m. Danach muß er die Stärke seines Schlages bemessen und die Wahl seines Schlägers — es gibt eine ganze Anzahl — treffen. Ein guter Spieler kann den Ball bis 300 m weit schlagen. Die gewöhnliche Länge eines guten, vollen Schlages ist etwa 180 bis 200 m. Nun schlägt der zweite Spieler einen Ball und dann gehen beide ganz gemütlich hin und sehen, wie weit ihre Bälle geflogen sind. Den nächsten Schlag macht der Spieler, dessen Ball am wenigsten weit geflogen ist und meistens wird es ihm gelingen, mit seinem zweiten Schlage in die Nähe des Zieles zu gelangen. Das Ziel nun ist ein kleines, etwa 15 cm großes Loch, in dem die vorher erwähnte Zielfahne steht. Der Boden um dieses Loch muß ganz eben gehaltener Rasen sein, „Grün" oder Einschlagplatz genannt. Die Güte eines Golfplatzes hängt ganz wesentlich von der wirklich guten Beschaffenheit dieses Grüns ab, das Gras muß kurz und eben wie ein Teppich gehalten werden. Denn wenn man seinen Ball einmal bis zn diesem Einschlagplatz gebracht hat, so wird er nicht mehr durch die Luft geschlagen, sondern mit einem ganz leichten Schlag eines besonderen Instrumentes, des „Putters", in das Loch hineingerollt. Wer nun mit den wenigsten Schlägen seinen Ball vom Abschlag bis hinein in das kleine Loch auf dem Grün bringt, hat dieses erste Ziel oder, wie es in der Golfsprache heißt, „Loch" gewonnen. Haben beide Spieler die gleiche Anzahl Schläge gebraucht, so ist das Loch geteilt. Nun nimmt man seinen Ball und geht zum nächsten „Tee", der sich in geringerer Entfernung vom ersten Loch befindet. Dasselbe Spiel wiederholt sich vom zweiten Tee bis zum zweiten Loch usw., die ganze Runde von 18 oder 2×9 Löchern, und gewonnen hat derjenige, der von diesen 18 Löchern die größte Zahl in weniger Schlägen als sein Mitspieler erledigt. Wir sehen also, daß der Grundgedanke des Spieles außerordentlich einfach ist; in der Ausführung aber bietet es den Spielern so viel Schwierigkeiten und unvorhergesehene Zwischenfälle, daß man sie nur überwinden kann, wenn man mit Leib und Seele bei der Sache ist und über seinen kleinen weißen Ball alles um sich her vergißt. Die Dauer einer solchen Runde ist anderthalb bis zwei Stunden; ein guter Spieler schlägt dabei im ganzen 70 bis 80 mal, Anfänger sehr viel häufiger. Die Spielbahn zwischen Abschlag und Loch ist nun keineswegs ganz eben, sondern absichtlich sind allerlei Hindernisse eingefügt, Sandwälle, sog. Bunker, Gräben, Teiche, Bäche usw., die der Spieler zu überwinden hat. Denn wenn sein Ball in ein solches Hindernis hineinfällt, darf er ihn nicht etwa mit der Hand herausholen, sondern er muß einen bestimmten Schläger wählen und versuchen, möglichst geschickt mit einem Schlag wieder herauszukommen.



Eishockey. Kampf um das Tor. Copyright Sport & General Preß Agency.

Es ist sehr schwer, auf dem Papier einen richtigen Begriff von den großen Reizen des Golfspiels zu geben; selbst wenn der Unkundige guten Spielern zusieht, kommt ihm die Sache in der Regel höchst einfach und langweilig vor. Erst wenn man selbst einen Schläger in die Hand genommen und versucht hat, den Ball dahin zu schlagen, wohin man ihn gern haben möchte — erst dann begreift man, wieviel Ausdauer und Übung dazu gehören, einen guten Golfspieler zu machen. Seine Haupteigenschaften sind nicht große Kraft und schnelle Beweglichkeit, sondern Gewandtheit, Ruhe und die Fähigkeit, jeden Muskel völlig zu beherrschen und seine ganze Aufmerksamkeit fest auf das Spiel zu richten. Je früher man anfängt, desto besser; denn Golf kann man sein ganzes Leben spielen bis ins höchste Alter.

Eisspiele.

„Harter Winter, streng und rauh,
Winter sei willkommen!
Nimmst du viel, so gibst du auch,
Das heißt nichts genommen!"
Grillparzer.

Wenn man die Turnspiele mit Recht als „angewandtes Turnen" bezeichnet hat, so kann man Eishockey „angewandtes Schlittschuhlaufen" nennen. Gutes Schlittschuhlaufen ist denn auch für dieses Spiel unerläßlich. Ein schlechter Eisläufer wird nie ein brauchbarer Eishockeyspieler sein. Damit soll freilich nicht gesagt sein, daß jeder tüchtige Eisläufer ohne weiteres ein gleich tüchtiger Eishockeyspieler sein wird. Denn dazu bedarf es neben der Beherrschung des Schlittschuhs und vollster Sicherheit in allen Bewegungen auf dem Eise auch jener Eigenschaften, die das Hockey auf dem Lande erfordert. Mehr noch als dieses verlangt es höchste Fairneß, wenn es nicht seinen Reiz und seine Gefahrlosigkeit verlieren soll.

Wir kennen zwei Formen des Eishockey, von denen in Deutschland zunächst das Spiel mit dem Ball (Bandy) Eingang gefunden hat. Das Spiel-



Eishockey. Phot. Sport & General, London.

prinzip ist dasselbe wie bei Fußball oder Landhockey. Von letzterem unterscheidet es vor allem die Zahl und Anordnung der Spieler, die (außer in Rußland und Skandinavien) 7 oder 9 beträgt — 3 (4) Stürmer, 2 (3) Läufer, 1 Verteidiger, 1 Torwächter — durch die Geräte, — Ball: Lacrosseball von 120 bis 145 g Gewicht, 6—7 cm Durchmesser; Stock: auf beiden Seiten flach, von 120 cm äußerer Höchstlänge; und selbstverständlich Schlittschuhe, die nicht mehr als 3 cm über die Stiefelsohle hinausragen dürfen — und durch einige abweichende Regeln, wie die, daß das Spiel mit dem Hochwerfen des Balles durch den Schiedsrichter beginnt, daß kein Schußkreis vorhanden ist, daß das Strafbully durch einen Strafschlag ersetzt ist, daß beide Seiten des Stocks benutzt werden dürfen.

Die andere Art des Eishockey, das kanadische Spiel mit der Scheibe, ist in den letzten Jahren, insbesondere seit der Errichtung von sog. Eispalästen, stark in Aufnahme gekommen. An die Stelle des Balles tritt eine Hartgummischeibe von 76 mm Durchmesser, 25 mm Dicke und 175 g Höchstgewicht; der Stock darf bis 175 cm lang sein. Die Unterschiede gegen Bandy in den Spielbestimmungen sind sehr erhebliche: die Tore sind kleiner (1,20 m hoch, 1,85 m breit), die Aufstellung der sieben Spieler ist eine andere (3 Stürmer, 1 Läufer, 2 Verteidiger, 1 Torwächter), die Spieldauer kürzer (2 × 20 Minuten), der Platz gewöhnlich kleiner. Eröffnet wird das Spiel mit dem „Bully" wie beim Landhockey. Im Gegensatz zum Ballspiel ist es zulässig, mit dem Stock den des Gegners hochzuheben, wenn dieser schlägt, und abzulenken, wenn nur der eigene Stock das Eis nicht verläßt.

Die Verschiedenheit der Regeln hat eine Verschiedenheit der Technik zur Folge. Für Eispaläste kommt mit Rücksicht auf die dort stark beschränkten Raumverhältnisse lediglich das kanadische Spiel in Frage. Welche Spielart im Freien vorzuziehen ist, darüber sind sich die Gelehrten nicht ganz einig.

Das ist wohl Geschmacksache, und wenn ich mich auch als Anhänger des Spieles mit dem Balle bekenne, weil ich es für das sportlichere halte, so würde ich mich doch freuen, wenn meine Leser sich aus eigener Praxis ihr Urteil bilden würden.

Eine ganz andere Kategorie von Eisspielen ist es, die das Eisschießen, das ihm engverwandte Eisbosseln und das Curling umfaßt — ganz anders deshalb, weil es zwar auf dem Eise ausgeübt wird, die Teilnehmer aber nicht Schlittschuhe tragen.

Das Eisschießen ist gewiß meinen bayrischen Lesern wohlbekannt. Am Ende einer Bahn liegt ein 10 ccm großes Holzstück, das den poetischen Namen „Taube" führt. Bei Beginn des Spieles schleudert jeder Spieler seinen Stock — eine runde, von einem Eisenring umschlossene Holzplatte mit einem 30 bis 40 cm langen Stock zum Anfassen — nach der „Taube" am anderen Ende. Die Inhaber der der „Taube" am nächsten liegenden Stöcke, bilden die Partei der „Engen" unter der Führung des „Engmeiers" oder — korrekter, aber für nichtbajuvarische Zungen unaussprechbar — „Engmoar", die übrigen die der „Weiten" mit dem „Weitmeier" („Weitmoar"). Bei gerader Anzahl von Spielern beginnt der „Weitmeier" mit dem Schießen. Dann sucht der „Engmeier" den Stock des „Weitmeiers" aus der Nähe der Taube fortzutreiben. Nachdem auch die übrigen Spieler ihre Stöcke verschossen haben, wird das Ergebnis ermittelt: hat dieselbe Mannschaft drei Stöcke näher an die „Taube" herangebracht als einer der Gegner den seinen, so hat sie gewonnen; gehört der zweit- oder drittnächste Stock aber den Gegnern, so hat die Partei, die den besten Schuß zu verzeichnen hat, neun oder sechs Punkte und muß ein Rückspiel liefern, bei dem der „Moar" der verlierenden Partei „anschießt".

Das am Niederrhein und in Norddeutschland volkstümliche Eisbosseln kenne ich aus eigener Anschauung nicht. Es ähnelt aber offenbar dem eben skizzierten Spiel in den wesentlichen Punkten.

Das gleiche gilt vom Curling (Eiskegeln), bei dem es gilt, Wurfsteine in möglichste Nähe des Kegels oder Pflocks zu schleudern. Bemerkenswert ist, daß die Spieler mit — Besen versehen sind, um das Eis unter bestimmten, spielgesetzlich festgelegten Bedingungen fegen zu können.

Endlich mag hier zur gelegentlichen Vergnügung angedeutet werden daß auch die erworbenen Fähigkeiten in den Dienst heiterer Belustigung gestellt werden können: ein Eisgymkhana (humoristische Wettkämpfe) kann Teilnehmern und Zuschauern eine harmlos-fröhliche Stunde bereiten, ohne dabei freilich Anspruch auf sportliche Bedeutung erheben zu dürfen.



Radpolo. Phot. O. Patzig, München.

Radspiele.

„Freudigkeit und Heiterkeit, die das Spiel gibt, ist der Himmel, unter dem es gedeiht."

Jean Paul.

Polo, das heißt das richtige Polo auf eigens dafür bestimmten Ponies, ist ein so vornehmer und so kostspieliger Sport, daß er in ein Knabenbuch nicht hineingehört. Findige Leute haben aber einen Ersatz geschaffen, indem sie das lebendige Pferd durch das Stahlrößlein ersetzten und dies Spiel Radpolo nannten. Wenn ein geeigneter Platz vorhanden ist und wenn zuverlässige, starke Räder und gutmütige Väter vorhanden sind, die — Räder wie Väter — etliche Radreparaturen aushalten, können geübte und sichere Radfahrer (und nur solche!) dies Spiel ausüben.

Während es — trotzdem es zweifellos ein lebhaftes und fesselndes Spiel ist — im Freien nur noch wenig gespielt wird, ist es vielfach als Saalpolo in Aufnahme gekommen, wozu besondere Räder, die sich von den sonst üblichen vor allem durch den kleineren Durchmesser des gleichgroßen Vorder- und Hinterrades und durch die geringere Übersetzung unterscheiden, nötig sind.

In beiden Fällen sind die Regeln ungefähr die gleichen. Ein Filzball von 9 bis 11 cm Durchmesser im Saal, ein Holzball im Freien wird mittels etwa 1 m langer Schläger, die in Hämmer auslaufen, von den aus je vier Fahrern bestehenden Mannschaften durch das gegnerische Tor zu treiben gesucht, wobei jeder Spieler nur dann schlagberechtigt ist, wenn er (von seinem Tor aus) links vom Balle ist.

Beim Radball wird der Ball — hier ein 15 bis 18 cm im Durchmesser betragender Zeugball von 0,6 bis 0,8 kg Schwere — mittels der Räder weitergetrieben, und zwar darf er beliebig in jeder Richtung geschlagen werden.

Wasserspiele.

„Der Deutsche ist ein Wassermann."
Arndt.

Sogar vor dem nassen Element hat der Spieleifer nicht haltgemacht, man hat Fußball oder Polo auch in das Reich Neptuns eingeführt.

Je 7 Spieler, nämlich 1 Torwächter, 2 Verteidiger, 1 Verbindungsmann und 3 Stürmer, benutzen beim Wasserball eine rechteckige Wasserfläche von 15 bis 30 m Länge und 8 bis 15 m Breite als Kampfplatz, auf dem darum gekämpft wird, einen wasserdichten Ball von 22 bis 23 cm Durchmesser durch das gegnerische, $2^1/_2$ m breite Tor zu jagen. Mit Ausnahme des Torwächters sollen sich die Spieler dabei nur einer Hand bedienen. Der Torwächter darf zudem als einziger auf dem Grund stehen, während es im übrigen ebenso wie z. B. Abstoßen, Unterwassernehmen des Balles, Festhalten, Behinderung des nicht am Balle befindlichen Gegners verboten ist. Im übrigen sind die Regeln denjenigen des Fußballspiels und des Polospiels nachgebildet. Die Spieldauer beträgt 2×6 Minuten.

Auch Korbball ist als Netzballspiel ins Wasser verlegt worden. Je 6 bis 12 Schwimmer bilden hierbei eine Mannschaft. Die Regeln hat H. Lotz im „Jahrbuch der deutschen Schwimmerschaft 1911—12" veröffentlicht; doch hat das Spiel weitere Verbreitung bisher nicht gefunden.



Wasserball-Wettspiel. Phot. M. Rosenberg, Berlin.

Mehr den Wasserspielen als dem sportlichen Schwimmen sind auch die scherzhaften Kämpfe (Gymkhana) zuzurechnen. Daß trotz der fröhlichen Seite solche Eierschwimmen und ähnliche Wettbewerbe hohe Anforderungen an das schwimmerliche Können wie an die Geschicklichkeit stellen, wird jeder zugeben, der sich selbst in derlei Übungen einmal versucht hat.

Englische und amerikanische Sportspiele.

„Der Mensch ist nur dort ganz Mensch, wo er spielt."
Schiller.

Neben den aufgeführten Sportspielen haben sich in England und in Amerika manche andere entwickelt, die bei uns es bisher nur zu gelegentlichen Vorführungen — Badminton in Homburg, Baseball in Berlin usw. — oder zu nichtsportmäßiger Ausübung (Croquet, Boccia) gebracht haben. Ihnen mag daher mit kurzer Aufzählung Genüge geschehen.

Croquet, das früher auf dem ganzen Kontinent als Unterhaltungsspiel gepflegt wurde, ist — unter Wahrung des Grundgedankens, einen Holzball mittels Hammerschlägers durch Eisenreifen in bestimmter Ordnung zu treiben — im letzten Jahrzehnt in England völlig umgestaltet worden. Man kann es heute als ein interessantes Sportspiel bezeichnen, das — ohne so fesselnd und gesundheitfördernd wie etwa Fußball zu sein — immerhin den Vorzug hat, auch von Vätern, Müttern und Schwestern ausgeübt zu werden, und daher verdiente, gelegentlich als Familiensportspiel bei uns wieder zu Ehren zu kommen.

Eine Kombination von Federball und Tennis stellt Badminton dar, das auch von Deutschen, die es in England kennen lernten, sehr geschätzt wird. Bowls oder Boccia, in Italien überaus populär und in England in seine sportliche Form gegossen, besteht darin, daß Holzkugeln möglichst nahe an den „Jack", eine kleine weiße Kugel, geworfen werden.

Das amerikanische Volksspiel ist Baseball, bei dem der Werfer („pitcher") den Ball dem Fänger („catcher") zuschleudert, während der vor diesem stehende Schlagmann den Ball fortzuschlagen und dann im Lauf die vier Ecken des inneren Spielfeldes der Reihe nach zu erreichen suchen muß, bevor den dort postierten Gegnern der Ball zugeworfen wurde.

Endlich seien noch das indianisch-kanadische Lacrosse und Pushball genannt — beide in Deutschland noch nicht eingeführt.



Ein Wagenzug mit Bedeckung; die Wagen sind durch sechs Fähnchen angedeutet.
Aus Tittel, Kriegsspiele.

Kriegsspiel.

„Wer frisch umherspäht mit gesunden Sinnen,
Auf Gott vertraut und die gelenke Kraft,
Der ringt sich leicht aus jeder Fahr und Not!"
Schiller.

„Räuber und Soldaten" oder „Indianer und Weiße" zu spielen, ist gewiß für euch, meine jungen Freunde, von jeher eine wahre Wonne gewesen. Aber, genau besehen, war die Freude oft recht kurz: ein Überfall, und das Spiel war zu Ende! Gelegentlich entspann sich wohl gar mit den Räubern eine unerfreuliche Rauferei, bei der es gerade den reiferen Spielgefährten unbehaglich wurde. Nun denn, habt ihr schon einmal ein Kriegsspiel versucht? Ein wohlgeordnetes Kriegsspiel ist etwas Feines! Daran nehmen nicht nur wilde, abenteuerlustige Jungen, sondern auch heranwachsende Jünglinge mit Lust und Liebe stundenlang teil.

Zeit und Ort. Jede Jahreszeit ist für ein Kriegsspiel geeignet, doch bietet es gerade in der Zeit zwischen Spätherbst und Frühjahr, wenn der sommerliche Spielplatz sich in einen Morast verwandelt oder von Schnee und Eis starrt, für wetterharte Jungen und solche, die es werden wollen, einen willkommenen Ersatz. Draußen vor der Stadt, im Wald und auf der Heide, dort könnt ihr euch tummeln. Auf hügeligem Gelände, das mit Gebüsch und Waldstücken durchsetzt ist, gestaltet sich das Kriegsspiel besonders reizvoll, doch läßt es sich auch auf einer Ebene mit flachen Bodenwellen, auf der einige Dörfer liegen, ohne Schwierigkeit durchführen. Ihr sehnt euch gewiß wieder einmal hinaus in die Weite, hinaus zu fröhlichem Streifen uud Schweifen in der Natur. Nun denn, so lautet mein Rat: Unternehmet ein Kriegsspiel!

Begriff. Ein Kriegsspiel der Jugend ist ein Bewegungsspiel im freien Gelände, bei dem zwei Parteien von verschiedenen Ausgangspunkten gegen-

einander wirken, um zwei einer bestimmten Kriegslage entsprechende Aufträge auszuführen. Ein Kriegsspiel ist also eine Art Manöver, ein Felddienst im kleinen. Wem der Begriff Krieg in der Zusammensetzung mit dem Worte Spiel zu ernst erscheint, kann dafür auch „Geländespiel" oder „Geländeübung" sagen. Aber das Wort Spiel bedeutet durchaus nicht dasselbe wie „Spielerei". Ein Spiel kann auch eine recht ernsthafte Sache sein, wie jene Kampfspiele im Nibelungenliede, bei denen der jugendfrische Held Siegfried einst der wunderstarken Maid Brünhild im Speerwerfen, Steinstoßen und Weitspringen den Sieg abgewann. Wir können also getrost den kürzeren und gehaltvolleren Ausdruck „Kriegsspiel" beibehalten.

Aufgaben. Die Aufgaben für die Kriegsspiele werden vorzugsweise dem sog. kleinen Kriege entnommen, bei dem kleine, selbständig auftretende Abteilungen dem Gegner Abbruch tun. Hier einige Beispiele.[1])

1. Die weiße (blaue) Partei soll einen Wagenzug mit Lebensmitteln in ein Dorf geleiten, während die rote Partei diesen Zug aufhalten und abfangen soll. Die Lastwagen werden durch Fähnchen oder auch nur durch dichtbelaubte Baumzweige angedeutet, im Winter können Rodelschlitten an ihre Stelle treten. Zwischen den einzelnen Wagen muß ein Abstand von 10 m eingehalten werden.

2. Die weiße Partei soll einen bestimmten Geländepunkt, etwa eine Aussichtswarte, eine Brücke oder einen Hohlweg gegen einen Angriff sichern, während Rot diese Örtlichkeit erstürmen soll. Als militärisch wichtiger Platz kann jedes kleinere Dorf, größere Einzelgehöft, Waldstück oder Feldviertel angesehen werden, da man überall annehmen kann, daß dort eine Niederlage von Kriegsmitteln oder Straßenkunstbauten liegen. Je ausgedehnter der bedrohte Platz ist, um so schwieriger wird die Aufgabe für den Verteidiger. Erfahrungsgemäß verliert der Verteidiger viel häufiger als der Angreifer; jener muß also hinreichend stark gemacht werden.

3. Weiß soll in mehreren Dörfern Lebensmittel eintreiben, während Rot die Dörfer (oder ein Waldstück) von diesen Eindringlingen säubern soll.

4. Weiß soll die Besatzung eines Luftschiffes (= Rot), das wider Willen hat landen müssen, gefangennehmen, während Rot zu entkommen sucht.

5. Zwei auseinander gesprengte Teile von Weiß sollen sich vereinigen, während Rot diese Vereinigung verhindern soll.

Das sind nur einige Proben von Aufgaben, die man mannigfach umgestalten kann. Gerade in der unerschöpflichen Abwechslung liegt ein besonderer Reiz der Kriegsspiele. Man braucht nur die Ausführung derselben einmal erprobten Aufgabe in ein anderes Gelände zu verlegen, und der Verlauf wird ganz andere Bilder ergeben. Nur muß man stets darauf achten, daß jede Partei einen bestimmten Auftrag erhält, bei dessen Ausführung die Parteien aufeinander stoßen müssen. Jede Partei muß dabei die Mög-

1) Dreißig in der Praxis erprobte Aufgaben nebst einer Anleitung zu Kriegsspielen findet man in dem Büchlein von K. Tittel, Kriegsspiele. B. G. Teubner, Leipzig und Berlin 2. Auflage 1913. Preis 1,20 M.

lichkeit haben, durch zweckmäßiges Handeln zu gewinnen, durch unzweckmäßiges Verhalten zu verlieren.

Anlage des Spiels. Bei der Anlage eines Kriegsspiels ist zu bedenken, daß sich ein wirklicher Kampf bei den Geländeübungen der Jugend auf keinerlei Weise darstellen läßt; denn Balgereien sind unbedingt zu verwerfen, sie verderben das Spiel. Darum ist bei einem Kriegsspiel nicht das Gefecht die Hauptsache, sondern die umsichtige Aufklärung der Stellung und der Ab-



Befehlsausgabe. Aus Tittel, Kriegsspiele.

sichten des Gegners, die infolge der eingehenden Meldungen vorgenommenen Marschbewegungen und Stellungsveränderungen, die Vorbereitung des Angriffs und die Sicherung der eigenen Abteilungen. Deshalb ist schon bei der Festsetzung der Aufgabe und der Bestimmung der Ausgangspunkte darauf Bedacht zu nehmen, daß die vorschleichenden Späher (Patrouillen) reichlich Zeit und Gelegenheit finden, die Verhältnisse beim Gegner und die Stärke seiner Truppen auszukundschaften. Hier bietet sich für Unterführer und einzelne findige Gesellen ein weiter Spielraum, durch List und Gewandtheit, Geistesgegenwart und scharfe Beobachtung, Entschlossenheit und Findigkeit im Gelände sich auszuzeichnen. Wünschenswert ist, daß ein paar Landkarten, womöglich Generalstabskarten im Maßstab 1 : 100 000, zur Verfügung stehen, damit sich die jugendlichen Kundschafter daran gewöhnen, Geländekarten mit Verständnis zu lesen und sich danach im Gelände zurecht zu finden.

Militärische Fachkenntnisse sind dagegen bei einem Kriegsspiel nicht er-

forderlich. Es handelt sich nicht etwa darum, die einzelnen Vorschriften der deutschen Felddienstordnung einzuüben. Alles starr Exerziermäßige ist entbehrlich, ein paar Ordnungsübungen ausgenommen, ohne die eine größere Anzahl Menschen nicht nach einem gemeinsamen Ziele bewegt werden kann; z. B. Antreten in Stirnreihe, Ausschwenken in Vierergruppen. Im übrigen kommen für ein Kriegsspiel der Jugend nur einfache Aufgaben in Betracht, die mit gesundem Menschenverstand, Umsicht, Tatkraft und Ortssinn gelöst werden können. Die Sprache ist gut deutsch allewege.

Leiter. Die Anlage und Durchführung eines Kriegsspiels wird einem Leiter übertragen, der zugleich Oberschiedsrichter ist. Die Teilnehmer werden als Leiter naturgemäß eine reifere Persönlichkeit wählen, die das Vertrauen aller Teilnehmer genießt. Der Leiter ernennt die Führer der beiden Parteien und setzt deren Aufträge fest; er bestimmt die Stärke und Zusammensetzung der Parteien und gibt ihnen den Ort und die Zeit für den Beginn ihrer Bewegungen an. Außerdem verkündet er vor Spielbeginn den Treffpunkt, wo sich alle Teilnehmer nach Schluß des Spieles wieder zu sammeln haben. Die Partei, die ihren Auftrag bis zu dem bestimmten Zeitpunkt nicht erfüllt, hat verloren.

Gehorsam. Freudiger Gehorsam gegen Leiter, Führer und Unterführer ist die erste Voraussetzung für das Gelingen des Spiels. Beim Kriegsspiel können widerspenstige Knaben durch eigene Erfahrung lernen, daß viele Kräfte zu einem gemeinsamen Zwecke nur dann erfolgreich zusammen wirken können, wenn der einzelne seinen Eigenwillen unter das große Ganze unterordnet. Das mag manchem sauer ankommen: es hilft nichts; es muß gelernt werden. Bei Ungehorsam tritt eine allgemeine Verwirrung ein, an der niemand seine Freude hat. Jeder muß also seinen Auftrag so gewissenhaft wie möglich ausführen. Keiner darf ohne Befehl seinen Posten verlassen. Jeder muß unabläſsig das Gelände beobachten und sich selbst möglichst gegen Sicht decken. Auch ist verboten, Gasthäuser während des Spiels zu betreten.

Einteilung. Die Teilnehmer werden vor Spielbeginn in zwei Parteien geteilt, eine weiße, die am linken Oberarme ein weißes Taschentuch als Binde trägt, und eine rote, die kein besonderes Abzeichen erhält. Bei einer größeren Anzahl von Teilnehmern müssen die Führer die Mannschaften ihrer Partei schon vor dem Aufbruch in kleinere Gruppen nebst Unterführern einteilen. Es können beliebig viele Kämpfer an einem Kriegsspiele teilnehmen. So läßt sich die Aufgabe, einen Wagenzug durch waldiges oder gebüschreiches Gelände nach einem bestimmten Punkte zu geleiten, schon mit etwa 7 : 7 Kämpfern durchführen: Der erste ist der Führer, der den Weg bestimmt und die Bedeckungsmannschaft befehligt. Der zweite trägt das Fähnchen, das einen Wagen andeutet. Er darf sich nur im Schritt bewegen und muß stets auf gebahnten Wegen bleiben. Der dritte geht als Spitze etwa 200 m voraus, um nach vorn aufzuklären. Der vierte und fünfte geht rechts und links des Weges in Höhe des Wagens mit etwa 100 m Abstand und sichert die Seiten. Der sechste deckt gleichfalls mit 100 m Abstand als Nachhut den Rücken, und der siebente dient dem Führer als Helfer, um Befehle und Meldungen



Eine Patrouille kriecht über einen Baumschlag. Aus Tittel, Kriegsspiele.

zu überbringen. Wenn es dem Gegner, bei dem die Rollen ähnlich verteilt sind, trotzdem gelingt, unbemerkt an den Wagen auf wenige Meter heranzukommen, so hat er gewonnen. Besser ist es freilich, wenn die Bedeckungsmannschaften stärker sind, so daß auch für die Sicherung, namentlich für die Spitze mehr Streitkräfte aufgeboten werden können. Wenn freilich die Zahl der Kämpfer über hundert Mann steigt, so wird es immer schwerer, den einzelnen lohnende Aufträge zuzuweisen.

Radfahrer. Radfahrer verleihen dem Kriegsspiel einen besonderen Reiz, da sie die Kavallerie vertreten. Sie haben das Gelände auf weitere Entfernungen aufzuklären, die Stärke und womöglich die Absichten des Gegners rechtzeitig zu erkunden oder als Meldefahrer die Verbindung zwischen den einzelnen Abteilungen der eigenen Partei aufrechtzuerhalten. Werden Radfahrer verwendet, so müssen die Ausgangspunkte der beiden Parteien weiter auseinander gelegt werden, damit die Radfahrer nicht unmittelbar nach Beginn des Spiels aufeinander stoßen.

Patrouillen. Patrouillen werden gewöhnlich aus drei Spähern, einem Führer und zwei Mann, gebildet. Sie beobachten unablässig ringsum das Gelände und melden dem Führer ihrer Partei alle wichtigeren Beobachtungen in der Weise, daß einer zurückgeht, während die beiden anderen weiterbeobachten. Fußgängerpatrouillen müssen sich möglichst gedeckt und geräuschlos im Gelände bewegen, um sich unbemerkt an den Gegner heranschleichen zu können. Sie dürfen sich durch keinerlei Zwischenfälle davon abbringen lassen, ihren Auftrag auszuführen. Eine gute Meldung gibt Ort, Zeit, Stärke und Zusammensetzung der gegnerischen Abteilung an.

Wege. Geschlossene Abteilungen dürfen im allgemeinen nur gebahnte Wege benutzen, namentlich wenn sonst Flurschaden angerichtet würde. Auch Patrouillen dürfen Wiesen mit hohem Graswuchs, bestellte Felder, Schonungen und Häuser nicht betreten. Wenn jedoch die Felder abgeerntet oder mit Schnee bedeckt sind, können die Späher freier durch das Gelände schweifen. Doch wird dadurch die Aufgabe für den Angreifer wesentlich erleichtert, für den Verteidiger, der ohnehin beim Kriegsspiel einen schwierigen Stand hat,

beträchtlich erschwert. Alle Kämpfer sollten sich immer vor Augen halten, daß sie unter keinen Umständen fremdes Eigentum beschädigen dürfen.

Angriff. Ein herzhafter Angriff führt meist eher zum Ziele als zaghafte Verteidigung. Darum vorwärts; heran an den Gegner! Stoßen in übersichtlichem Gelände zwei ungefähr gleich starke Abteilungen aufeinander, so müssen beide auf einen Abstand von 400 m (500 Schritt, 5 Minuten) wieder auseinander rücken. Stürmt der Angreifer gegen eine gut gedeckte Abteilung von gleicher Stärke an, so muß er auf diese Entfernung wieder zurückgehen. Ein Angriff kann nur dann als gelungen gelten, wenn der Angreifer mindestens die Hälfte Streitkräfte mehr einzusetzen hat als der Verteidiger, also z. B. 3 : 2 oder 15 : 10 oder 36 : 24. Ist die Stellung des Gegners erstürmt, so tritt Waffenruhe ein, bis der Schiedsrichter seinen Spruch gefällt hat oder, wenn dieser nicht anwesend ist, sich die Führer geeinigt haben, nachdem auf beiden Seiten die Zahl der Kämpfer festgestellt ist. Der Schiedsrichter kann auch andere Einwirkungen als die Zahl (z. B. gute Deckung, Ordnung, lautlose Stille) zur Geltung bringen. Seine Entscheidungen sind unanfechtbar.

Ist der Gegner zum Rückzug verurteilt, so wartet der Sieger etwa 5 Minuten und ordnet schnell seine Hauptmacht, bis der Gegner einen Gefechtsabstand von 400 m (500 Schritt) erreicht hat. Patrouillen werden jedoch unverzüglich nachgesandt; denn die einmal gewonnene Fühlung mit dem Gegner darf unter keinen Umständen verloren gehen. Soll das Spiel fortgesetzt werden, so muß man den Gegner zu Atem kommen lassen. Wer rasch nachdrängt, kann die Gegenpartei zur Auflösung bringen, und das Spiel ist aus. Wird das Spiel abgebrochen, so rücken alle unverzüglich zu dem vorher vereinbarten Treffpunkte ab.

Besprechung. Nachdem sich alle Teilnehmer wieder gesammelt und an den mitgebrachten Vorräten oder durch Abkochen selbst bereiteter Speisen gestärkt haben, hält der Leiter eine Besprechung ab, in der er den Verlauf der Übung kurz und knapp darstellt. Die Führer der wichtigeren Patrouillen berichten selbst, wie sie ihren Auftrag ausgeführt haben, und der Leiter ergänzt ihre Angaben. Etwa gemachte Fehler werden ohne Schärfe besprochen; dabei ist stets anzugeben, wie es besser hätte gemacht werden sollen. Dagegen werden schnelle Entschlüsse, zweckentsprechende Maßnahmen und gute Meldungen mit Anerkennung hervorgehoben.

Schluß. Das wäre etwa der Verlauf eines Kriegsspiels, soweit sich dafür überhaupt Regeln aufstellen lassen. Nachdem sich so alle Teilnehmer die Stubenluft einmal gründlich aus den Lungen gepumpt haben, rückt die muntere Schar mit fröhlichem Gesang wieder heimwärts. Wie leuchten die Augen in sprühender Jugendlust, wenn die rotwangigen Kämpfer von ihren Heldentaten erzählen. Bald liegt die Stelle, wo eben noch ein jugendfrisches Treiben herrschte, still und verlassen da. Nur aus der Ferne trägt der Wind einzelne Klänge der wohlbekannten Weise herüber:

„Daß sich unsre alte Kraft erprobt,
Wenn der Schlachtruf uns entgegentobt,
Haltet aus in Sturmgebraus!
Haltet aus in Sturmgebraus!“

Waffensport.

Fechtsport.

„Das Fechten ist eine wesentliche Hauptübung und zur vollständigen Turnbildung unentbehrlich."

Jahn.

Die Fechtkunst gehört zu den Sportarten, die auf eine ehrwürdige Geschichte zurückblicken in die frühesten Kindheitstage des Menschengeschlechtes. Vor Erfindnng der Wurfgeschosse war das Schwert die übliche Wehr des Menschen und ist sie sowohl im Nahkampfe des Krieges wie auch im ritterlichen Streite bis auf den heutigen Tag geblieben. In Hellas und Rom lernte die wehrfähige Jugend neben anderen sehr nützlichen Leibesübungen auch die damaligen Waffen führen. Es waren dies langes und kurzes Schwert und Lanze. In Deutschland erblühte der Fechtsport im Mittelalter. Die Ritter zogen mit ihren Mannen zu Turnieren, auf denen die Kunstfertigkeit im Gebrauch von Schwert und Lanze erprobt wurde. Allerdings focht man in jenen Tagen auf andere Art und mit anderen Waffen als heute. Man focht mit langen Schwertern, die man zum Teil sogar mit beiden Händen hielt, oder griff mit einem langen, mit der rechten Hand gefaßten Schwert an und verteidigte sich linkerhand mit einem kurzen, dolchähnlichen Degen. Es bildeten sich bald Fechterbünde, deren Mitglieder sehr angesehen waren; und so mancher biedere Handwerksbursche verließ seinen Meister, um der geachteten Fechterzunft beizutreten. Degen und Federbarett waren das offizielle Ehrenzeichen der Fechter. Eine besondere Pflegestätte des Fechtsportes wurde schon in frühester Zeit die Universität. Hier fanden die bedeutendsten Fechtlehrer ein großes Betätigungsgebiet, und ganz besonders zwei Meisterfamilien waren es, die die Fechtkunst veredelten und umgestalteten: Kreußler und Roux. Interessant ist es, daß das Talent des Fechtens sich in diesen beiden Familien vom Vater auf den Sohn und Enkel vererbte. Vier Fechtmeister der Familie Kreußler und später vier Fechtmeister der Familie Roux waren hauptsächlich die Schöpfer des neueren Fechtsportes. Eine Zeit hindurch trat dann dieser Sport etwas in den Hintergrund und blieb eine Betätigung der Akademiker und Offiziere. Es ist sicherlich ein großes Verdienst der Fechterverbände und Turnerschaften, den edlen Sport auch weiteren Kreisen zugänglich gemacht zu haben; und auf den Fechtböden sieht man jetzt überall ein reges, mannigfaltiges Treiben.

Nach der Waffe unterscheidet man drei Gattungen: Stich-, Hieb- und Stichhiebwaffe.

In die erstere Gattung gehört vor allem das Florett. Das deutsche Florett — auch Stoßrapier genannt — besteht aus einer etwa 84—87 cm langen Klinge und dem Gefäß. Das letztere hat zum Schutz der Hand eine

Glocke (Stichblatt genannt), eine die Glocke überspannende Parierstange und den auf dieser Parierstange in der Klinge senkrecht stehenden Griff. Dem deutschen Florett ähnlich ist das italienische, nur hat es eine längere Klinge, flaches Stichblatt und an Stelle der Parierstange einen Bügel, der das Durchgreifen der Finger gestattet. Das Prinzip all' dieser Waffen (auch des französischen Fleuret) ist der Stoß, dessen Wirkung durch einen kräftigen Ausfall des rechten Fußes vermehrt wird. Weitere Stoßwaffen, die jedoch für den Sport nur wenig in Betracht kommen, sind die Lanze und das für die modernen Heere so wichtige Bajonett. Das Stoßfechten erfordert mit Ausnahme der zwei letzteren Waffen durchaus keine besonderen Körperkräfte, stärkt aber dennoch die Ausdauer und Geschicklichkeit in hervorragendem Maße. Größere Beweglichkeit gegenüber dem Hieb- ist ein Vorzug des Stichfechtens, wenngleich sein Erlernen schwieriger ist als die Hiebfechtkunst. Während jedoch die erstere mehr dem lebhaften Charakter südlicher Völker entspricht, ist die letztere eine in Mittel- und Nordeuropa vielgeübte Kunst.

Hiebwaffen sind das Rapier und der Säbel. Das Rapier besteht aus einer gestreckten Klinge, der Glocke, dem Griff, der Parierstange und einem Bügel, der vom Knopf des Griffes — zum Schutze der Hand — bis zur Glocke gespannt ist; ähnlich beschaffen sind die Säbel, nur haben sie anstatt Glocke und Bügel ein korbähnliches Stahlgeflecht und zumeist eine mehr oder minder leicht gebogene Klinge.

Beim Hiebfechten entscheidet oft Körperkraft und Größe. Ein schmächtiger, noch so kunstgeübter Fechter wird gegen einen bedeutend größeren, stärkeren Gegner selten etwas ausrichten, zumal die Verteidigung nicht wie gegen den Stich durch einfache Deckung, sondern durch einen Gegenhieb ausgeführt wird. Wer also die größte Ausdauer und den wuchtigsten Arm besitzt, trägt letzten Endes den Sieg davon. Eine Kombination beider Fechtarten ist das Hiebstichfechten. Es wird mit dem Degen und Pallasch ausgeführt, die ebenso wie Säbel gebaut sind, aber eine gestreckte, breite Klinge haben. Bei ihrem Gebrauch wechselt Stich und Hieb in rascher Folge, und Kunstfertigkeit bildet einen Ausgleich gegen die wuchtigen Angriffe körperlich überlegener Gegner.

Florettfechter. Phot. M. Rosenberg, Berlin.

Der Fechtsport ist also — wie eben gezeigt — ein sehr vielseitiger, und dementsprechend ist auch seine Wirkung auf die ausführenden An-

hänger. Die hervorragendste Eigenschaft, zu der das Fechten erzieht, ist der Mut. Ist es an und für sich schon etwas Edles, eine Waffe zu tragen, so gehört es auch zur ganz besonderen Pflicht des Waffenträgers, sein Schwert in Ehren führen zu können. Da wäre jeder Furchtgedanke eine Schmach.

Aber nicht nur der Mut allein wird durch den Fechtsport gefördert; es wird auch vor allem ein klarer, sicherer Blick, rasches Handeln und Denken geübt. Für mich bedeutet die gegnerische Klinge den Schlüssel zu einem Rätsel. Ich lasse kein Auge von ihr; jede Bewegung, jede leichte Neigung ist für mich ein Schritt vorwärts zum Erraten des gegnerischen Angriffes, auf den man sich dann leicht vorbereiten kann. Und es gibt so verschiedene Gegner: Fechter, die es sich zum Prinzip gemacht haben, immer in den gegnerischen Angriff hineinzustoßen. Oder solche, die sich gegen einen Angriff decken und dann ständig sofort nachschlagen. Andere wieder kämpfen ohne jede Regel und Logik — das sind die gefährlichsten Gegner. Der geschulte Fechter ist gewohnt, Angriffe naturgemäß zu decken und wieder eine geordnete Offensive zu ergreifen. Der Naturalist, wie man den regellosen Fechter nennt, hat aber nur das eine Ziel, auf irgendeine Art dem Partner beizukommen. Meist kämpft er ungestüm und unvorsichtig, so daß man kaum weiß, welche von den vielen seiner Blößen man benutzen soll. Da heißt es: scharf sehen, klar denken, schnell handeln!

Wie zu allen Dingen, gehört auch zum Erlernen des Fechtens Ausdauer und Fleiß. Viel hilft allerdings die eigene Körperveranlagung. Es gibt Leute, die können schon fechten, sowie sie zum ersten Male eine Waffe in die Hand nehmen. Das sind meistens die gewandten und schnellen Fechter. Andere wieder erlernen es schwerer; sie sind die ruhigen, besonnenen, aber deshalb durchaus nicht schlechteren Fechter. Früher war es eine Forderung des Selbsterhaltungstriebes, wenn man focht. Jeder Wanderer trug sein Schwert. Heute ist es ein ritterliches Spiel. Und wirklich ein unvergeßlich ritterlicher Anblick war für mich einst der Augenblick, als nach langem Kampfe die Meister ihre Visiere zurückschlugen und der Besiegte dem Sieger die Hand zum Glückwunsch darbot.

Bogenschießen.

> „Sind Körper und Geist mit Kraft und Gewandtheit ausgestattet, so verlangen sie nach anstrengenden Übungen und finden ihr Vergnügen in dem, was den meisten Menschen schwer und mühevoll erscheint."
>
> David Hume.

Es gibt wohl kaum ein Sportgerät, das so allgemein bekannt und verbreitet wäre, wie Pfeil und Bogen, denn man trifft kaum einen Menschen, der nicht in irgendeiner Zeit Pfeil und Bogen gehandhabt hätte. Dabei handelt es sich aber in den allermeisten Fällen um ein bloßes Kinderspiel, denn das Schießen und Treffen mit Pfeil und Bogen ist eine so schwierige Übung, daß die meisten, die sich darin versuchen, sehr bald abgeschreckt werden.



Bogenschießen nach der Scheibe.
Phot. M. Rosenberg, Berlin.

Auch die Geräte und die Art, sie zu handhaben, sind bei ernsthaftem Bogenschießen verschieden von denen, die beim Kinderspielzeug üblich sind. Der Bogen, den ein Sportsmann gebraucht, ist meist etwas länger als der Schütze selbst, oft aus kostbaren ausländischen Hölzern kunstvoll zusammengesetzt, und so stark, daß man alle Kraft anwenden muß, um ihn zu spannen. Während die Kinder beim Spielen mit Pfeil und Bogen den Bogen meist wagerecht vor sich hinhalten und dann den Pfeil zwischen Daumen und Zeigefinger fassen, ist dies beides bei sachgemäßem Gebrauch des Bogens untunlich. Man könnte nämlich einen Männerbogen auf diese Weise weder weit genug vor sich noch fest genug halten, um einigermaßen weit damit zu schießen, und könnte auch, wenn man bloß mit Daumen und Zeigefinger den Pfeil anfaßte, die Sehne kaum ein wenig anziehen.

Der Sportsmann muß also eine ganz andere Stellung und Haltung einnehmen, als ihm aus seinen Jugenderinnerungen geläufig war. Er stellt sich mit der linken Schulter gegen das Ziel, so daß beide Füße auf der Linie zu stehen kommen, die vom Standort des Schützen nach dem Zielpunkte hinführt. Die Füße stehen mäßig gespreizt, beide fest auf dem Boden. Dann streckt der Schütze die linke Hand, mit der er den Bogen am Griffe in senkrechter Lage hält, nach links aus, greift mit den drei ersten Fingern an die Sehne und zieht nun, indem er zugleich den linken Arm völlig streckt, die rechte Hand bis unter sein Kinn zurück, wobei der Bogen so weit gespannt wird, daß die Spitze des Pfeiles auf dem Knöchel des linken Zeigefingers zu liegen kommt. Dazu ist bei einem Männerbogen eine Zugkraft von 20 bis 30 kg erforderlich, so daß schon eine beträchtliche Anstrengung dazu gehört. Um zugleich den Pfeil glatt genug abschießen zu können, darf überdies der Schütze nur die obersten Fingerglieder auf die Sehne legen, er darf sie eben nur mit den Fingerspitzen fassen. Wenn er nun, nachdem er mit äußerster Anstrengung der Fingerkräfte die nötige Spannung des Bogens erreicht hat, auch sein Ziel gut gefaßt hat, läßt er die Fingerspitzen abgleiten, und im selben Augenblick sind beide Arme von dem Zug, den sie ausübten, entlastet. Trotzdem dürfen sie nicht im mindesten zusammenfahren, sondern namentlich der linke Arm muß den Bogen starr gleich einem Schraubstock halten. Das erfordert, daß

der ganze Körper von den Füßen aufwärts fest und unbeweglich bleibe. Wer dies vermag, hat dann die Freude, seinen Pfeil 20 m hoch 90 m weit durch die Luft sausen zu sehen und den dumpfen Klang zu hören, mit dem er in die Scheibe einschlägt. Für den, der die edle Kunst erst erlernen will, seien im folgenden die nötigsten Anweisungen gegeben. Es empfiehlt sich, mit einem nicht zu starken Bogen die ersten Versuche zu machen. Der Bogen ist im ungespannten Zustande fast oder ganz gerade. Eine Seite ist flach, die andere rund. Die flache Seite heißt der Rücken des Bogens und soll bei der Spannung des Bogens die Außenseite bilden. Ein Bogen darf immer nur in der richtigen Richtung, d. h. mit dem Rücken nach außen gebogen werden. Hier kann insbesondere bei vlämischen Bogen leicht ein Fehler gemacht werden, denn diese werden meist so gearbeitet, daß sie im Ruhezustand eine verkehrte Krümmung haben, damit sie in gespanntem Zustand um so größere Schnellkraft entwickeln. Man muß deshalb den Bogen, ehe man ihn biegt, darauf ansehen, welches die flache Seite, der Rücken, ist, und ihn, wenn er von selbst mit dem Rücken hohl steht, erst bis zur Geraden und dann weiter bis zur Spannstellung durchbiegen. Der Griff des Bogens ist nicht genau in der Mitte, damit der Pfeil, der über der haltenden Hand liegt, ungefähr in die Mitte des Bogens komme. Das längere Stück des Bogens heißt der obere, das kürzere der untere Arm. An dem unteren Ende des Bogens ist die Sehne ohne Knoten durch eine leicht auflösbare Verschlingung befestigt, sein oberes Ende steckt durch eine Schlinge am oberen Ende der Sehne. Die Sehne ist etwa eine Handbreit kürzer als der Bogen. Um den Bogen zum Schießen bereitzumachen, muß die Sehne auch am oberen Ende des Bogens befestigt werden, indem man den Bogen biegt und die Schlinge der Sehne in den oberen Kerb bringt. Dies wird nun folgendermaßen gemacht: Man faßt den Bogen mit der rechten Hand am Griff, stemmt die Innenseite des rechten Fußes gegen das untere Ende, dreht den Bogen so, daß der Rücken nach rechts sieht, und schiebt die linke Hand, die mit der Handwurzel etwa 5 cm unter der oberen Schlinge der Sehne gegen den Rücken des Bogens gesetzt wird, so kräftig nach links, daß der Bogen durch den Druck der linken Handwurzel und des rechten Fußes zusammen mit dem Gegenzug, den die rechte Hand ausübt, gebogen wird. Indem er sich biegt, führen dann der Daumen und Zeigefinger der linken Hand die Schlinge der Sehne in den oberen Kerb des Bogens. Es fällt anfänglich schwer, auf diese Art den Bogen zu spannen, besonders weil dabei die Finger der linken Hand sich frei müssen bewegen können, während mit der Handwurzel ein kräftiger Druck ausgeübt wird. Es ist aber zu raten, daß man sich diese Bewegungen einübe und den Bogen auf diese Weise spanne, weil, wenn man andere Hilfsmittel anwendet, z. B. ein Knie gegen den Bogen drückt, allzuleicht der Bogen zerbrochen werden könnte.

Ist der Bogen bespannt, so faßt man ihn zum Schießen mit der linken Hand in der Mitte, hält ihn erst wagerecht vor sich hin und setzt einen Pfeil, den man mit der rechten Hand in der Mitte ergreift, mit dem Kerb (der

„Nock“ des Pfeiles) auf die Sehne, so, daß er etwas oberhalb des Griffes an den Bogen angelegt werden kann, wo ihn der Zeigefinger der linken Hand vorläufig festhält. Dann stellt man sich in die oben beschriebene Stellung, streckt den linken Arm auf das Ziel zu, faßt mit dem letzten Gliede des Zeigefingers über, mit den letzten Gliedern des Mittel- und Ringfingers unter den Pfeilnock an die Sehne, läßt den linken Zeigefinger vom Pfeil herabgleiten, wobei der Pfeil auf dem Knöchel des Zeigefingers liegenbleiben muß, und zieht dann die rechte Hand unter das Kinn. Hierbei pflegt dem Neuling der Pfeil von der linken Hand abzugleiten. Man kann das verhindern, indem man den Pfeil etwas fest zwischen die Spitzen des rechten Zeige- und Mittelfingers klemmt, die ihn dann gegen das Mittelstück des Bogens andrücken. Beim Anziehen soll die rechte Hand und der rechte Unterarm eine gerade Linie bilden, es sollen weder die Fingergelenke (mit Ausnahme der letzten) noch das Handgelenk gebeugt sein, und der rechte Ellenbogen muß in Schulterhöhe gehalten werden.

Daß nun der Schuß sein Ziel treffe, kann man auf zwei verschiedene Arten erreichen. Die eine besteht darin, daß man ausprobiert, wohin der Pfeil bei einer bestimmten Haltung fliegt, und dann bei zunehmender Übung und Erfahrung diejenige Haltung anzunehmen lernt, bei der der Pfeil das Ziel trifft. Man faßt dabei einfach das Ziel ins Auge, und richtet den Bogen und den Pfeil nach dem Gefühl. Ein amerikanischer Bogenschütze, Maurice Thompson, empfiehlt, um diese Art Treffkunst zu erlangen, eine möglichst große Scheibe ganz nah, auf wenige Schritte, aufzustellen, und sich so lange zu üben, bis man sechs Pfeile hintereinander in einen kleineren Umkreis auf die Mitte der Scheibe schießen kann, und dann sehr allmählich den Abstand der Scheibe zu vergrößern.

Die andere Art, mit Pfeil und Bogen sein Ziel zu treffen, beruht auf dem Visieren mit dem Auge. Sie ist viel leichter zu erlernen und gibt beim Scheibenschießen bessere Erfolge als die ersterwähnte Art. Sie besteht darin, daß man das hintere Ende des Pfeiles mit der rechten Hand an eine ganz bestimmte Stelle unter das Kinn zieht, in der es grade senkrecht unter dem rechten Auge liegt. Dann visiert man längs des Pfeiles über dessen Spitze hinweg nach dem Ziel. Auf diese Weise ist es ziemlich leicht, mit leidlicher Genauigkeit in der Richtung auf das Ziel zu schießen. Anfänger pflegen freilich meist links vorbeizuschießen, weil sie die rechte Hand im Augenblick des Schusses nach rechts fortziehen, wodurch das hintere Ende des Pfeiles nach rechts gezogen wird, so daß die Schußrichtung links am Ziel vorbeigeht. Dieser Fehler läßt sich durch zwei Mittel bekämpfen: 1. Man stellt den rechten Fuß weiter rückwärts als den linken, so daß der Körper sich stark links wenden muß, damit der linke Arm in der Richtung auf das Ziel gestreckt werden könne. 2. Man schiebt die rechte Hand weiter unter das Kinn. Wenn auf diese Weise die richtige Richtung des Schusses erreicht ist, muß die richtige Höhe ausprobiert werden, in der die Pfeilspitze gehalten werden muß, damit der Schuß trifft. Auf größere Entfernungen fliegt der Pfeil natürlich

nicht gerade, sondern senkt sich herab. Wie stark er sich senkt, hängt von der Geschwindigkeit, also von der Stärke und Schnellkraft des Bogens und vom Gewicht des Pfeiles ab. Auch wenn man den Bogen einmal etwas weiter anzieht als ein anderes Mal, trifft der Pfeil das erste Mal höher, das zweite Mal niedriger. Deshalb ist es ganz besonders schwer, beim Schießen die richtige Höhe zu treffen. Man ist fast ganz aufs Probieren angewiesen, zumal wenn man die Entfernung des Zieles nicht genau kennt. Eine besondere Schwierigkeit besteht für das Schießen auf kleine Entfernung darin, daß der Pfeil, wenn sein hinteres Ende unter das Kinn gezogen ist und seine Spitze mit dem Zielpunkt zur Deckung gebracht wird, nicht auf den Zielpunkt zu, sondern darüberweg gerichtet ist, und zwar um so viel, wie der Höhenunterschied zwischen Auge und unterem Rand des Kinnes ausmacht. Um also ein nahegelegenes Ziel zu treffen, muß man die Pfeilspitze viel tiefer senken, als der Verbindungslinie zwischen Auge und Zielpunkt entspricht. Der Bogenschütze befindet sich hierin in der Lage eines Büchsenschützen, der mit hohem Visier auf ein nahes Ziel schießen will, und der das Ziel „hoch aufsitzen lassen" muß.

Um seine Leistung im Schießen abschätzen zu können, muß man seine Übungen nach den Bedingungen einrichten, die von anderen, etwa von den Engländern, eingehalten werden. Dort schießt man auf Scheiben von 120 cm Durchmesser auf 50, 60, 80, 100 yards, oder, da 1 yard = 0,91 m, auf 45, 54, 72, 90 m. Die Engländer schießen je drei Pfeile nacheinander, gehen dann nach der Scheibe, um die Pfeile herauszuziehen, und schießen von dort aus auf eine zweite Scheibe, die am ersten Standort aufgestellt ist, wieder zurück. Durch dies Hin- und Herschießen wird Zeit gespart, weil man immer nur einen Gang braucht, um die Pfeile wieder in die Hand zu bekommen; es liegt aber eine Erschwerung darin, weil die Bedingungen für das Zielen und Treffen meist nicht für beide Richtungen die gleichen sind.

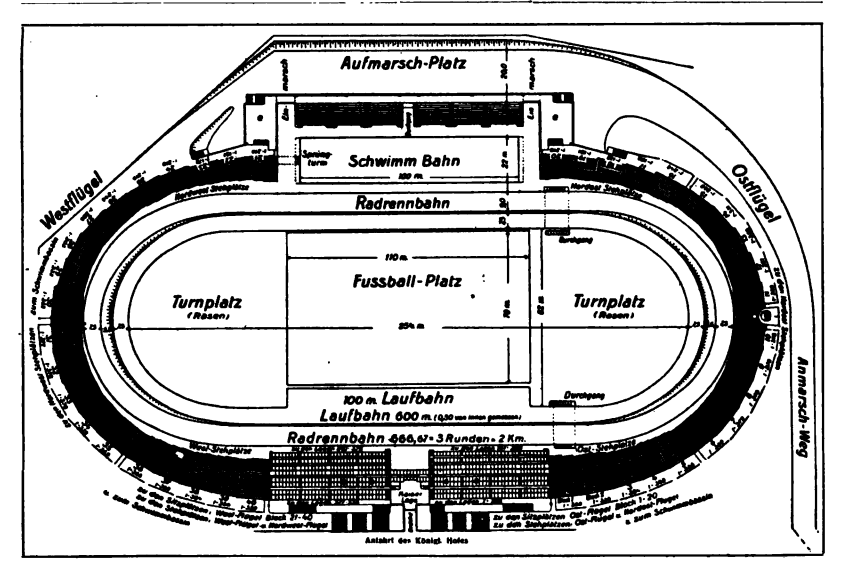
Da es nicht überall Übungsplätze gibt, auf denen man 90 m weit schießen kann, und da auch nur geübte Bogenschützen auf diese Entfernung eine leidliche Anzahl Treffer erzielen können, hat der Deutsche Bogenbund die auch in Frankreich übliche Entfernung von 50 m angenommen, und bei einem Wettschießen 12 mal je 3 Pfeile, hin und her geschossen, als Bedingungen aufgestellt.

Das bloße Schießen nach der Scheibe, wie es im vorstehenden beschrieben ist, mag wohl dem, der es nicht versucht hat, langweilig erscheinen, und das würde es auch wohl wirklich sein, wenn nicht jeder einzelne Schuß eine besondere Kraftleistung und Willensanstrengung erforderte. Dadurch aber gewährt jeder einzelne Schuß eine besondere Befriedigung. Man darf das Schießen mit Pfeil und Bogen nicht mit dem Schießen mit der Büchse oder mit der Armbrust vergleichen, bei dem der Schütze nichts zu tun hat, als den Schuß zu lenken. Beim Bogenschießen ist eben auch ein Fehlschuß ein Kunststück, und kein ganz leichtes.

Außerdem beschränkt sich das Vergnügen des Bogenschützen nicht allein auf die Übung in Scheibenschießen. Schießen im Gelände auf beliebige Ziele ist zum mindesten eine sehr erquickliche Zutat zu den Reizen einer gewöhnlichen Wanderung. Man lese, was Eckermann in einem Gespräche mit

Goethe über diese Vergnügung sagt. Ferner ist kaum zu glauben, wie viel die Beschäftigung mit Pfeil und Bogen an geistiger Anregung gewährt. Unzählige Redewendungen, viele Sagen und geschichtliche Überlieferungen, alle Berichte über pfeilkundige Urvölker, die einschlägigen Schätze historischer und ethnologischer Sammlungen, vor allem eine erstaunlich große Zahl von Werken der bildenden Künste, erscheinen dem angehenden Bogenschützen plötzlich in ganz neuem Lichte. Unter fünf Bildwerken, die den Hof der Nationalgalerie in Berlin schmücken, sind drei, auf denen Bogen dargestellt sind! Übrigens gibt es noch eine Art, sich als Bogenschütze zu betätigen, deren Reiz allgemein anerkannt ist, nämlich die Jagd. Obgleich es in England und Deutschland Bogenschützen gibt, die die Jagd auf verschiedene Arten Wild mit Pfeil und Bogen erfolgreich ausgeübt haben, hat doch wohl nur ein einziger Kulturmensch, nämlich der schon oben erwähnte Amerikaner Maurice Thompson, wirklich planmäßig längere Zeit seinen Lebensunterhalt auf diese Weise gewonnen. Thompson ist ein begeisterter Lobredner des Bogens als Jagdwaffe im Gegensatz zum Feuergewehr, dessen Knall alles Wild in weitem Umkreise verscheucht. Freilich ist es schwerer, mit dem Pfeil ein Stück Wild zu treffen, als mit der Kugel oder gar mit Schrot, dafür aber kann man nicht selten eine ganze Anzahl Pfeilschüsse nacheinander auf dasselbe Stück Wild tun, ohne es zu verscheuchen. Jedenfalls ist es ungleich poetischer, mit dem leichten, geräuschlos arbeitenden Bogen gegen die Tiere des Waldes auszuziehen, als mit einem von Wissenschaft und Technik aufs höchste verfeinerten Mordinstrument.

Zun Besten derer, die als bisher Unkundige es einmal mit dem Bogenschießen versuchen möchten, seien hier noch einige Angaben über die Beschaffung der erforderlichen Gerätschaften angefügt. Als beste Bezugsquelle in Norddeutschland ist die Firma E. H. Schütze, Berlin, Kochstr. 35, zu nennen, die ständig ein verhältnismäßig großes Lager belgischer und englischer Bogen und Pfeile vorrätig hält. Ein Bogen von 30—40 Pfund (englisch) ist selbst für einen kräftigen Mann zum Anfang stark genug. Der Preis eines solchen Bogens ist etwa 10—20 Mark. Von Pfeilen soll man nur solche gebrauchen, die wirklich vollkommen grade und auch fest genug sind, um beim Schießen grade zu bleiben. Billige Pfeile sind nicht gut, und gute Pfeile sind nicht billig. Man muß mindestens ein halbes Dutzend haben, weil sie ziemlich leicht verloren gehen, zerbrechen, oder sonst unbrauchbar werden. Brauchbare Pfeile kosten 1—3 Mark das Stück. Sehnen muß man ebenfalls mehr als eine haben, sie Kosten 1—1,50 Mark. Lederstulpen, um das linke Handgelenk vor der Sehne zu schützen, Handschuh oder Fingerhütchen, um die Fingerspitzen der rechten Hand zu schonen, kann man, wenn man sie nicht kaufen will, durch eigenes Fabrikat ersetzen. Köcher ist nicht unbedingt erforderlich, ebensowenig eine Scheibe, obwohl für ständige Übungen die käuflichen Scheiben sehr angenehm sind. Scheiben von 60—120 cm Durchmesser kosten etwa 8—25 Mark. Übrigens kann sich der angehende Bogenschütze, wenn er sonst einige Handwerksgeschicklichkeit besitzt, sämtliche Gerätschaften für seinen Sport eigenhändig herstellen, was für viele besonderen Reiz hat.



Das Deutsche Stadion. Aus: Das Deutsche Stadion, Sport und Turnen in Deutschland 1913; (Aug. Rehers Verlag, Charlottenburg.)

Das Deutsche Stadion.

„Eine solche sportliebende, kräftige und wohldisziplinierte Jugend berechtigt zu den schönsten Hoffnungen für die Zukunft des deutschen Vaterlandes!"

Kaiser Wilhelm II. nach der Stadionweihe.

Auf märkischem Sande, umrauscht von den Föhren des Grunewaldes, erhebt sich ein stolzer Bau: das Deutsche Stadion.

Wer auf langsam abfallendem Promenadenweg durch das herrliche Grün des Parks die dämmrigen Überführungswölbungen, den stilvollen Ehrenhof und die letzte Säulenhalle überschreitet, der steht gebannt in der von Ost nach West gestreckten, weit über 300 m langen und fast 200 m breiten gewaltigen Arena, die stufenförmig mit ihren Sitzreihen in mächtiger Kurvenschwingung aufsteigt zur grünen Fläche der Rennbahn und des angrenzenden Waldes. Flache dorische Tempelbauten, im Süden die höher gelegene Kaiserloge, im Norden die zurücktretende Schwimmsportanlage, geben dem weiten Rund ein stimmungsvolles architektonisches Bild, dem ein feierlicher Rhythmus innewohnt. Nur Eisenbeton ist verwendet; aber in seinem Ernst, in seiner Schlichtheit wirkt er eindrucksvoll für den Sinn und Zweck des Stadions.

Alle Erfahrungen sind nutzbar gemacht, so daß die Anlagen höchsten sportlichen Anforderungen entsprechen. Am Fuße der Sitzreihen zieht ein

Rundgang sich längs der hellgrauen, 9 m breiten, 666 2/3 m langen, in den Kurven 4 m aufsteigenden Zementradrennbahn hin. Daneben streckt sich die schwarze, mäßig überhöhte Aschenbahn der Läufer, die bei 7,5 m Breite 600 m lang ist. Sie umschließt den grünen Innenraum, dessen Hauptteil von 70×110 m vom Fußballplatz belegt ist, während in den Segmenten der Querseiten die Sprung- und Wurfbahnen angelegt sind. An der Nordseite ist das Amphitheater unterbrochen, und im offenen Rechteck das 104 m lange, 22 m breite, 2—4,7 m tiefe Schwimmbassin hinausgeschoben, an den Schmalseiten flankiert von wuchtigen Kolonaden, die im Inneren Unterkunftsräume für die Wettkämpfer bergen.

Diese Stätte deutschen Kampfes soll zugleich eine Stätte deutscher Kunst sein. Werke von Meisterhand grüßen vom Eingang und vom Ehrenhof, wie einst im heiligen Hain von Olympia.

Was dieses Stadion will und soll, das hat der tatkräftigste Förderer seiner Errichtung, Staatsminister von Podbielski, ausgesprochen: „Für die Jugend soll es ein Zielpunkt sein, es soll zu ihrem Ehrgeiz werden, in ihm Siegesruhm und die schlichten Preise zu erringen, die der deutsche Sport zum Andenken an erfolgreiches Kämpfen gibt. Und zu harten Kämpfen soll die Jugend geführt werden. Wer nicht durchstehen, die Zähne aufeinanderbeißen und aus dem erschöpften Körper ein Letztes herausholen kann, der wird es nie zu etwas bringen: nicht im Stadion, nicht auf der Rennbahn des Lebens. Wer nie Gelegenheit zum schneidigen, energischen Handeln hat, der verlernt es; wer nicht zu Wagemut erzogen wird, bleibt ewig hinter dem Ofen; wer nicht als Jüngling mit seinen Altersgenossen kämpft, hängt an Mutters Schürze sein Leben lang. Darum also brauchen wir Sport für unsere Jugend so notwendig wie das liebe Brot, und dem Sport haben wir eine Stätte bereitet, so schön wie keine andere auf der Welt. Daß in ihm unsere heranwachsende Männerschar zu kräftigen und tüchtigen Vaterlandsverteidigern heranwächst, das versprechen wir uns vom Deutschen Stadion."

Schließlich soll uns das Stadion der Festort der großen Nationalen Olympischen Spiele und im Jahre 1916 der Internationalen Olympischen Spiele sein. Daß sich in ihm das deutsche Volksbewußtsein kräftige und in siegreichen sportlichen Kämpfen den Völkern der Erde die Wucht deutscher Kraft klar werde, das ist die letzte und höchste Aufgabe, die sich im Deutschen Stadion erfüllen soll.

Am 8. Juni 1913 wurde das Stadion geweiht. Das deutsche Turnen und der deutsche Sport vereinten sich zur Huldigung vor unserem Kaiser, der in fünfundzwanzigjähriger Regierung der Jugend in Wort und Tat den Weg zur Ertüchtigung durch Spiel und Sport gewiesen hat. „Wir müssen eine kräftige Generation haben!" So hat der Herrscher einst bei der Eröffnung der Schulkonferenz gesprochen. Die Heerschau über die heranwachsende Generation am Tage der Stadionweihe hat dem Kaiser gezeigt, daß seinem Willen freudige Erfüllung werden soll. Kraftvoll und kampfesfroh zogen dreißigtausend sportgestählte Jungdeutsche daher, die Dreimillionenarmee

Das Deutsche Stadion. Phot. Zander & Labisch, Berlin.

unseres Turnens und unseres Sports verkörpernd. Voran schritten die Zehntausend, die die Deutsche Turnerschaft, die das Erbe Jahns in schwerer Zeit gehütet und gemehrt hat, entsandte; Leicht- und Schwerathleten, Schwimmer und Radler, Tennis- und Fußballspieler, Eis- und Schneeschuhläufer folgten; und den Beschluß bildeten die im Deutsch-Akademischen Bund für Leibesübungen vereinigten turnenden und sportenden Hochschulkorporationen und -vereine, und der Jungdeutschlandbund mit Jungen und Mädels aus Jugendwehr und Pfadfinderschaft.

Scharf umrissen erstand nun ein Bild dessen, was Turnen und Sport wollen und leisten. Zwei Kompanien des Gardekorps führten im Eskaladieren das Turnen in militärischer Anwendung vor: über Graben, Wall und Hürde hinweg stürmten sie in flottem Lauf. Und dann turnten und spielten achthundert Frauen und Mädchen, zweitausend Berliner Jungen boten in sportgerechtem Lauf ein buntes Bild werdender Mannhaftigkeit, Athleten rangen, viele Hunderte von Turnern zeigten ihre Frei- und Geräteübungen und Pyramiden, Schwimmer überboten sich in trefflichen Springleistungen, ein Mannschaftsrennen brachte den Radsport zur Geltung, und im Stafettenlauf maßen sich Jünglinge aus allen Gauen des Vaterlandes. Am gleichen Tage durften unsere Ruderer vor des Kaisers Augen kämpfen.

So ehrte Deutschlands Jugend ihren Kaiser. Und fürwahr: wenn im ganzen Vaterland unsere Jungmannschaft so heranwächst — so froh in Jugendlust und Jugendkraft, so deutsch in Ritterlichkeit und Siegwillen —, dann kann sie das Wort, mit dem das Stadion geweiht wurde, stolz hinausjubeln:

Allezeit bereit für des Reiches Herrlichkeit!

Abzeichen des Deutschen Reichs-Ausschusses für Olympische Spiele für vielseitige sportliche Leistungen.
Aus: „Das Deutsche Stadion", A. Rehers Verlag, Charlottenburg.



Literaturübersicht.

Der Sport hat, insbesondere in den letzten Jahren, eine starke Literatur gezeitigt, von der

Dr. S. Weißbein und Prof. Dr. E. Roth, Bibliographie des gesamten Sports, hrsg. von der Internationalen Hygiene-Ausstellung Dresden,

eine umfassende, wenn auch keineswegs lückenlose, Zusammenstellung gibt. Außerdem enthalten regelmäßig Übersichten über die auf dem Gebiete der Leibesübungen erschienene Literatur die

Jahrbücher des Zentralausschusses für Volks- und Jugendspiele (im folgenden Z. A. abgekürzt)

und für ihre besonderen Zweige

Jahrbuch der Turnkunst
Jahrbuch des Wintersportes (W. J.)
Jahrbuch des Deutschen Schwimm-Verbandes (S. V. J.)
Jahrbuch der Deutschen Schwimmerschaft (S. J.)
Lawn-Tennis-Handbuch (L. T. H.)

und ähnliche Veröffentlichungen sowie die weiter unten genannten Zeitschriften.

Nachstehend sind lediglich solche — vorwiegend neueren — Schriften aufgeführt, die der Herausgeber auf Grund eigenen Urteils empfehlen zu können glaubt.

Sammelwerke.

A. Fehrmann und P. F. W. Meynen: Turnen und Sport an deutschen Hochschulen. Ein Appell an Deutschlands Studenten und die, die es einst werden.
Jungdeutschland 1913 (abgekürzt: Jgd.). Kalender des Jungdeutschland-Bundes, hrsg. von R. Nordhausen.
R. Nordhausen: Sport und Körperpflege (abgekürzt: Sp. u. K.).
H. Raydt (in Gemeinschaft mit E. v. Schenckendorff und F. A. Schmidt): Z. A.; (bis 1913 22 Jahrgänge).
Spemanns Goldenes Buch des Sports. Eine Hauskunde für jedermann (abgekürzt: G. B.).
Deutsche Fußball-Jahrbücher (abgekürzt: F. J.); bis 1912 neun Jahrgänge.
Athletik-Jahrbücher (abgekürzt: A. J.); bis 1913 neun Jahrgänge.

Allgemeines, Begriff, Bedeutung.

Adolf Friedrich Herzog zu Mecklenburg: Treibt Sport! Ein Weck- und Mahnruf an Deutschlands Jugend.
Lulu von Auenhag: Sport und Sportlichkeit. Ein ethisches Problem im Sport (F. J. 1911).
Carl Diem: Das Prinzip des Sports (A. J. 1912).
Freiherr von der Goltz: Jungdeutschland. Ein Beitrag zur Frage der Jugendpflege.
Robert Hefner: Schule und Spiel (F. J. 1911).
August Hermann und E. Kohlrausch: Ratgeber zur Einführung der Volks- und Jugendspiele.
Robert Hessen: Sport.
Ferdinand Hueppe: Über den Sportbegriff (F. J. 1911).
Jugendpflege-Arbeit. I. Teil: Der Kieler Jugendpfleger-Kursus 1912.
Rudolf Kappe: Vom Wesen des Sports (A. J. 1910).
— Sportliche Auffassung (A. J. 1913).
Konrad Koch: Erziehung zum Mute durch Turnen, Spiel und Sport, die geistige Seite der Leibesübungen.
A. Luerssen: Winke für die Wahl eines Sports (S. V. J. 1910).
W. Malessa: Notwendigkeiten (A. J. 1913).
Karl Möller: Deutsches Ringen nach Kraft und Schönheit.
Friedrich Münter: Kultur des Leibes. Wege zur Hebung der Volkskraft.
Generalmajor Neuber: Die Bedeutung der Volks- und Jugendspiele für die Wehrkraft des deutschen Volkes (Z. A. 1910).
Alfred Rahn: Treibt Sport! Ein Ruf an unsere deutschen Jungen.
H. Raydt: Die deutsche Jugendspielbewegung nach den Grundsätzen des Zentralausschusses für Volks- und Jugendspiele.
E. von Schenckendorff: Über nationale Erziehung durch Leibesübungen.
v. Schenckendorff-Heinrich: Ratgeber zur Pflege der körperlichen Spiele an den deutschen Hochschulen.
Schmidt-Möller-Radczwill: Schönheit und Gymnastik.
F. A. Schmidt: Sport und Volksgesundheit (F. J. 1910).
Schmidt-Gründler: Eine gesunde Jugend: ein wehrkräftiges Volk.
Theodor Sorber: Jugendsport (F. J. 1912).
Alfred Steinitzer und Gräfin Baudissin: Begriff, Entwicklung und Bedeutung des Sports (G. B.).

A. Streibich: Der Sport im Erziehungswesen (F. J. 1911).
Wehrkraft durch Erziehung, hrsg. von E. von Schenckendorff und H. Lorenz.
Georg Wenderoth: Erziehung zum Sport (A. J. 1909).
— Sport und Erziehung (F. J. 1910).
E. Würtemberg: Sport und Kultur (F. J. 1910).
R. Zander: Die Leibesübungen und ihre Bedeutung für die Gesundheit.
M. Zdarsky: Sport und Sportbetrieb. Ein Beitrag zur nationalen Erziehung
sowie zahlreiche Abhandlungen in den Z. A.-Jahrbüchern.

Anatomie, Physiologie, Hygiene.

G. Biedenkapp: Einfluß des Sports auf den Körper (Sp. u. K.).
R. du Bois-Reymond: Physiologie des Menschen und der Säugetiere.
G. Buschan: Sport und Herz.
Robert Hessen: Hygiene der Bewegungsorgane (G. B. der Gesundheit).
Ferdinand Hueppe: Hygiene der Körperübungen.
Hygiene des Sports, hrsg. von S. Weißbein.
Arthur Mallwitz: A. J. 1907, 1908, 1913; F. J. 1910, 1912.
J. Marcuse: Hygiene des Sports (G. B.).
— Körperpflege durch Wasser, Luft und Sport.
P. Meißner: Rationelle Lebensweise (Sp. u. K.).
H. Sachs: Bau und Tätigkeit des menschlichen Körpers.
F. A. Schmidt: Unsere Körper. Handbuch der Anatomie, Physiologie und Hygiene der Leibesübungen.
— Physiologie der Leibesübungen.
— Einwirkungen und Erfolge der Leibesübungen.
A. Smith: Sport und Herz (A. J. 1906).
— Sport und Alkohol (A. J. 1911).
Ernst Schottelius: Sport und Hygiene (F. J. 1911).
Zuntz: Zur Physiologie der Spiele und Leibesübungen (Z. A. 1912).

Leichtathletik.

Athletikjahrbücher (9 Jahrgänge).
In diesen u. a.:
A. Abraham: Diskuswerfen (1911).
— Vom Kugelstoßen (1912).
O. Bäurle: Dreisprung (1912).
M. Berner: Start und Starter (1910).
H. von Bönninghausen: Hürdenlauf (1912).
R. du Bois-Reymond: Die olympischen Übungen als Maß der körperlichen Fähigkeiten (1910).
Hanns Braun: Der Stil des Laufens (1910).
M. Brustmann: Zur Technik des Laufsports (1908).
— Zur Technik der athletischen Übungen (Schnellauf, Hürdenlauf, Hochsprung) (1909).
— Hürdenlauf, Stabhochsprung (1910).
Carl Diem: Hochsprung (1910).
— Gepäckmärsche (1907).
— Wert und Erziehung der Jugendabteilungen (1908).
— Anleitung zur Veranstaltung athletischer Wettkämpfe (1908).
— Waldlauf (1910).
C. Frank: Das Starten (1908).
v. Heyendorff: Gepäckwettmarsch (1911).
Rudolf Kappe: Ästhetischer Wert der Leichtathletik (1912).
Hans Kaliski: Weitsprung (1910).
R. Pasemann: Stabhochsprung (1912).
J. Waitzer: Wurf- und Stoßtraining (1912).
R. Walker: Kunst des Sprintens (1910).

Hans Borowik: Querfeldeinlaufen.
M. Brustmann: Olympischer Sport. Theorie, Technik, Training und Taktik der olympischen Sportzweige.
— Olympisches Trainierbuch.
W. Dörr: Die deutschen Wurfübungen.
Kurt Doerry: Leichte Athletik.
— Laufen und Gehen (Sp. u. K).
Hermann Kuhr: Stein- und Kugelstoßen.
Wilhelm Malessa: Leichtathletik (Jgd.).
— und Alfred Rahn: Einführung in die Athletik.
Johannes Runge: Leichtathletik, Training, Technik und Taktik des Laufens und Springens.
Fr. Schlüter: Was muß der Läufer von seinem Training wissen?
Eugen Seybold: Der Lauf als Leibesübung und Wettkampf.
J. Waitzer: Diskus- und Schleuderballwerfen.
Wettkampf-Bestimmungen der Deutschen Sport-Behörde für Athletik.
Turnfestordnung für die Deutsche Turnerschaft.

Ringkampf.

A. von Guretzki: Der Ringkampf (Sp. u. K.).
Jakob Koch: Lehrbuch des Ringkampfes. Ein vollständiger Lehrgang.

F. W. Schröter: Athletik (G. B.).
Victor Silberer: Handbuch der Athletik nebst einer Anleitung zum Boxen.
Heinrich Weber: Der griechisch-römische Ringkampf.
G. Zadig: Der Ringkampf.
A. Zeplin: Der Ringkampf im Schul- und Vereinsturnen.

Wandern, Bergsport.

Wanderjahrbücher (3 Jahrgänge).
(In diesen und in den Jahrbüchern des Z. A. viel Material!)
Bergheil! Taschenbuch für Naturfreunde und Bergsteiger (3 Jahrgänge).
A. Aichingen: Technik des Bergsteigens.
Dr. Brüning: Was ich dem Wandern verdanke (Jgd.).
C. D. Dent: Hochtouren, Handbuch für Bergsteiger.
E. Doernberger: Schülerwandern.
F. Eckardt: Vom Jugendwandern (Jgd.).
E. Enzensperger, Alpenfahrten der Jugend.
E. Falk: Wandern und Jugendwandern.
A. Fendrich: Der Wanderer.
H. Giehrl: Mit dem Wehrkraftverein auf dem Wendelstein (Jgd.).
J. Ittlinger: Alpinismus. Ein Ratgeber für Hochtouristen.
— Handbuch des Alpinismus.
E. König: Alpiner Sport.
G. Kossag: Turnfahrten u. Turnerreisen.
H. Lissner: Der Fahrtenspiegel. Ein Wandervogelbüchlein.
Edmund Neuendorff: Hinaus in die Ferne! Wanderfahrten deutscher Jungen durch deutsche Lande.
F. Ranzow: Der Bergsport (Sp. u. K.).
H. Raydt: Fröhlich Wandern!
— u. F. Eckardt: Das Wandern. Anleitung zur Wanderung und Turnfahrt in Schule und Verein.
Schmidtkunz: Kochbuch für Bergsteiger, Touristen, Skiläufer und Wandervögel.
A. Steinitzer: Der Alpinismus (G. B.).
— Der Alpinismus in Bildern.
E. W. Trojan: Wanderkunst — Lebenskunst.
E. Wolfrom: Wandervogel (Jgd.).
Zsigmondy-Paulcke: Die Gefahren der Alpen.

Radfahren.

F. W. Frerk: Das Tourenfahren des Radlers.
E. G. Häfner: Katechismus für Radfahrer.
R. Kochlich: Handbuch des gesamten Radfahrwesens.
— Radfahrsport (G. B.).
W. Schmidt: Radreigen. Eine Sammlung erprobter Beispiele.
— Das Saalfahren. Eine Anleitung zum Radfahren im Saale.

Schwimmen.

Jahrbücher des Deutschen Schwimm-Verbandes (3 Jahrgänge). In diesen u. a.
A. Benecke: Das Schwimmen in der Schule (1910).
R. du Bois-Reymond: Die Wirkung der Wasserkälte auf den Körper (1912).
G. Buschan: Die Bedeutung des Schwimmens für die Gesundheit (1910).
E. Gaartz: Schwimmfahrten (1912).
H. Herwegh: Eine Schwimmfahrt (1910).
v. Hülsen: Schwimmvereine und Jungdeutschland (1912).
G. Walz: Die Kunst des Wasserspringens (1910, 1912).

Jahrbücher der Deutschen Schwimmerschaft (4 Jahrgänge). In diesen u. a.
C. Klein: Über das Schwimmen der Schüler (1911—12).
F. Klein: Die gesundheitlichen Vorteile des Schwimmens (1911—12).
H. Runge: „Fahrende" Schwimmer (1911—12).
A. Borchard: Training des Schwimmers.
F. Droemer: Rettungsschwimmen (Sp. u. K.).
F. Graf: Schwimmen (Sp. u. K.).
C. Klein: Baden.
W. Mang: Schwimmsport.
M. Marx: Schwimmunterricht in städtischen Schulen.
A. Netz: Die Bedeutung des Schwimmens (Jgd.).
E. Rausch: Training des Schwimmers.
F. A. Schmidt: Lebensrettung bei Ertrinkenden.
G. Zimmermann: Kleine Schule der Schwimmkunst.
Allgemeine Wettschwimmbestimmungen.

Rudern.

R. du Bois-Reymond: Vom Rudern (Z. A. 1911).
H. Borrmann: Kunst des Ruderns.
B. v. Gaza: Der Rudersport (Riemenrudern, Skullen und Canoesport).
— Rudern (Skullen und Training).

B. Kuhse: Schülerrudern. Geschichte und Betrieb.
M. Kempff: Im Ruderboot nach Rügen (Jgd.).
R. Nordhausen: Vom Wanderrudern (Jgd.).
Derselbe: Wanderrudern (Sp. u. K.).
H. Platow: Vom Wasser haben wir's gelernt! (3. A. 1909).
O. Ruperti: Übungs- und Wanderboote.
Derselbe: Führer für Wanderruderer.
W. Scheibert: Wanderfahrten auf dem Wasser (3. A. 1910).
T. Türk: Rudersport (G. B.).

Wintersport.

E. Burgaß: Winterliche Leibesübungen in freier Luft. Eine Anleitung zu ihrem Betriebe und zu ihrer weiteren Verbreitung in Schule und Volk.
Jahrbücher des Wintersports (3 Jahrgänge) (W. J.).
Carl J. Luther: Der moderne Wintersport.
A. Nolda: Der Wintersport, vom ärztlichen Standpunkt beleuchtet.
H. Rosenow: Der Wintersport.

Eislauf.

Pflichtübungen im Kunsteislauf.
Figurentafel für Jugendlaufen.
Elemente des Figurenlaufens.
E. Burgaß: Anlage, Pflege und Betrieb von Eisbahnen.
F. Dannenberg: Technik des Kunsteislaufes.
Diamantidi, v. Korper, Wirth: Spuren auf dem Eise.
W. Hammer: Eissport und Eisspiele.
G. Helfrich: Der Eislauf. Praktische Winke für Kunsteisläufer und Eislaufvereine.
— Das Schnellaufen auf dem Eise.
— Das Paar- und Gruppenlaufen auf dem Eise.
— Eisbüchlein der Jugend.
R. Holletschek: Kunstfertigkeit im Eislaufen.
U. Salchow: Das Kunstlaufen auf dem Eise.

Skilauf.

(Vgl. auch Hoek, Skiliteratur bis 1908.)

Skichronik, hrsg. von H. Schwarzweber.
G. Bilgeri: Der alpine Skilauf.
A. Fendrich: Der Skiläufer. Ein Lehr- und Wanderbuch.
H. Hoek: Das Schilaufen (G. B.).
— u. E. C. Richardson: Der Schi und seine sportliche Benutzung.
— Wie lerne ich Schilaufen?
F. Huitfeld: Skilaufen.
C. J. Luther: Ski und Skilauf.
W. Paulcke: Der Skilauf.
E. Schottelius: Der Schisport.
A. Wagner: Skisport. Ein Handbüchlein.
M. Werner: Schülerskikurse (3. A. 1911).
M. Zdarsky: Skisport. Gesammelte Aufsätze.

Schlittensport.

E. Burgaß: Anlage, Pflege und Betrieb von Rodelbahnen.
K. Hagen: Bayerisches Rodeln (W. J. 1911—12).
W. Hammer: Schlittensport.
J. Kehling: Der Schlittensport.
E. Peege: Bobsleighsport (W. J. 1910—11).
H. Rosenow: Bobsleigh und Skeleton.
A. Rziha: Der Rodelsport mit Berücksichtigung der übrigen Schlittensporte.
— Wie lerne ich rodeln?
— Schlittensporte (G. B.).
Z. Szántó: Bau von Schlittenbahnen (W. J. 1910—11 und 1911—12).

Turnspiele.

Jahrbücher Z. A. (jeder Band!).
Jahrbücher der Turnkunst (7 Jahrgänge), hrsg. von Dr. R. Gasch.
Spielregeln des technischen Ausschusses des Z. A., Heft 1, 3—8, 10.
E. Fischer: Kampfspielbuch für Turnvereine.
E. Kohlrausch: Bewegungsspiele.
— Förderung der Wehrkraft durch Jugendspiele.
— und Marten: Turnspiele nebst Anleitung zu Wettkämpfen und Turnfahrten.
H. Raydt: Volks- und Jugendspiele.
F. Reinberg: Anleitung für Ballspiele: Schlagball ohne Einschenker, Faustball, Tamburinball
O. Reinhardt: Barlauf (Sp. u. K.).
H. Ritter: Jugend- und Turnspiele.
A. Schnell: Handbuch des Ballspiele.
H. Schröer: Turnspiele für Turnvereine, Spielgesellschaften, reifere Schüler und Schülerinnen.
— und K. v. Ziegler: Übungen, Spiele, Wettkämpfe. Zur Erhöhung der Nähr- und Wehrkraft sowie zur Steigerung des Sehvermögens unseres Volkes.

J. Steinemann: Das Schlagballspiel ohne Einschenker. Eine Anleitung für Lehrer und Schüler.
A. Wolter: Das Spiel im Freien.

Fußball.

Deutsche Fußball-Jahrbücher.
Fußballregeln des Deutschen Fußball-Bundes nebst den amtlichen Entscheidungen, sowie Anweisungen für Schiedsrichter, Vereinsleiter und Spieler.
L. Albert: Das deutsche Fußballspiel (Jgd.).
P. Faber: Der Fußballsport.
J. Scharfe: Fußball ohne Aufnehmen des Balles.
Dr. H. Schnell: Das Fußballspiel.

Hockey.

A. Brehm: Die Regeln des Hockeyspiels.
K. Doerry: Landhockey nebst den offiziellen Regeln des Hockeyspiels.
H. O. Simon: Hockey, Einführung in Regeln, Technik, Taktik.
F. Stoy: Hockey (3. A. 1910).

Tennis.

Lawn-Tennis-Jahrbücher.
Lawn-Tennis-Handbücher.
Regeln des Lawn-Tennis-Spiels.
R. Frh. v. Fichard: Unser Tennis.
Robert Hessen: Technik und Taktik, Anleitungsbuch für Lawn-Tennis-Spieler.
Hans O. Simon: Tennis als Spiel und als Sport.

Kricket.

Regeln des Verbandes Brandenburgischer Ballspielvereine.
F. Boxhammer: Kricket (Sp. u. K.).
K. v. Eberbach: Golf, Krocket, Bowls, Kricket.

Golf.

Golfregeln.
K. v. Eberbach: Rasenspiele I.
Felix Schmal: Golf (Sp. u. K.).

Rugby.

C. W. Hotz: Rugby-Fußball (Fußball mit Aufnehmen des Balles).
Spielregeln des Rugby-Fußball-Spiels. Übersetzt v. E. Ullrich.

Eisspiele.

W. Hammer: Eissport und Eisspiele.
C. J. Luther: Der moderne Wintersport.
Die Regeln des Eishockeyspiels.
W. Schomburgk: Eishockey nebst den offiziellen Eishockeyregeln.

Radspiele.

O. Kilian: Radpolo (Sp. u. K.).
W. Schmidt: Das Saalfahren.

Wasserspiele.

F. Droemer: Lehrbuch des Wasserballspiels.
— Die Einübung des Wasserballspiels (S. V. J. 1910).
— Das Wasserballspiel (Sp. u. K.).
W. Felsch: Zum Wasserballspiel (S. J. 1910—11).
H. Lotz: Netzballspiel (S. J. 1910—11).

Croquet. Bowls (Boccia). Baseball. Lakrosse.

Croquetregeln.
K. v. Eberbach: Golf, Croquet, Bowls, Kricket.
— Lakrosse, Baseball, Damen-Baseball, Rounders, Kaiserball.

Kriegsspiele.

R. Haubold: Kriegsspiel (3. A. 1909).
Junge: Regeln für das Kriegsspiel im Flachland ohne Schiedsrichter.
K. Litzmann: Geländeübungen.
F. Reimers: Das Kriegsspiel (Jgd.).
C. Rossow: Turnfahrtsspiele.
P. G. Schäfer: Geländespiele.
K. Tittel: Kriegsspiele. Anleitung zu Felddienstübungen der Jugend.
Das Pfadfinderbuch, hrsg. von A. Lion.

Fechten.

A. v. Altenstein: Der Fechtsport.
G. Casmir: Fechten (Sp. u. K.).
G. Hergsell: Das Fechten (G. B.).
H. Kufahl: Der Fechtsport.
— Fechten.
A. Meyer: Deutsche Hiebstich-Fechtschule f. leichte Säbel.
L. Sestini: Das Fechten m. d. Florett u. d. Säbel, deutsch v. Kiesewetter.

Bogenschießen.

E. Mylius: Das Bogenschießen als Sport und zum Jagdgebrauch.

Zeitungen und Zeitschriften.

Körper und Geist. — Monatsschrift für das Turnwesen. — Der Jungdeutschland-Bund. — Jungdeutschland-Post. — Körperkultur. — Deutsche Turn-Zeitung. — Sport im Wort. — Illustrierte Sportzeitung. — Spiel und Sport. — Illustrierter Sport. — Akademische Sportblätter. — Fußball und Leichtathletik. — Der Wanderer. — Der Tourist. — Der Wandervogel. — Deutsche Alpenzeitung. — Deutsche Schwimmer-Zeitung. — Der Rudersport. — Regatta. — Der Winter. — Deutscher Wintersport. — Schnee und Eis. — Deutsche Hockey-Zeitung. — Lawn-Tennis und Golf. — Der Pfadfinder.

Von den Mitarbeitern dieses Buches erschienen bisher u. a.:

F. Abraham: Album der Olympischen Spiele 1912.

M. Berner: Propaganda (A. J. 1909); Start und Starter (A. J. 1910); das Fußballspiel und seine Gegner (F. J. 1910); Werbearbeit im Sport (F. J. 1911); Vereinspolitik (A. J. 1911); Sportlich und unsportlich (A. J. 1912); Sport und Staat (F. J. 1912); Humoristisches von den Olympischen Spielen (A. J. 1913).

G. P. Blaschke: Der Fußballsport in der deutschen Kriegsmarine (F. J. 1910); dem Volkssport entgegen (F. J. 1911); die Behörden und der Fußballsport (F. J. 1912).

Dr. R. du Bois-Reymond: Vom Rudern (J. A. 1911); Sport und Studententum (F. J. 1910); die olympischen Übungen als Maß der körperlichen Fähigkeiten (A. J. 1910); der Einfluß der Wasserkälte auf den Körper des Schwimmers (S. V. J. 1912).

C. Diem: Athletikjahrbücher 1906—12; Anleitung zur Veranstaltung athletischer Wettkämpfe; Berliner Turn- und Sportadreßbuch; die Olympischen Spiele 1912; das Deutsche Stadion, Sport und Turnen in Deutschland 1913; Gepäckmärsche (A. J. 1907); die Olympischen Spiele 1906 (A. J. 1907); Wert und Erziehung der Jugendabteilungen (A. J. 1908); Anleitung zur Veranstaltung athletischer Wettkämpfe (A. J. 1908); Ratschläge (A. J. 1909); Hochsprung (A. J. 1910); Waldlauf (A. J. 1910); die Olympischen Spiele (A. J. 1911); das Recht des Sports auf Werbearbeit (F. J. 1911); das Prinzip des Sports und die Verbreitung der Leichtathletik (A. J. 1912); Stockholm und Berlin 1912—1916 (A. J. 1913).

F. Droemer: Das Wasserballspiel (Sp. u. K.); Rettungsschwimmen (Sp. u. K.); Lehrbuch des Wasserballspiels; die Ziele des Deutschen Schwimm-Verbandes (S. V. J. 1910); der technische Betrieb in den Schwimmvereinen (S. V. J. 1910); die Einübung des Wasserballspiels (S. V. J. 1910); Rettungsschwimmen (S. V. J. 1912).

E. Falk: Wandern und Jugendwandern.

G. Helfrich: Praktische Winke für Kunsteisläufer und Eislaufvereine; die Dame auf Schlittschuhen; das Paarlaufen und Gruppenlaufen auf dem Eise; das Schnellaufen auf dem Eise; das Eisbüchlein der Jugend; der Eissport in kunsthistorischer Darstellung.

Dr. J. Kehling: Der Schlittensport; Wintersport im Riesengebirge; eine Winterfahrt in Rübezahls Reich; Winterphotographie.

Dr. P. Meynen: Turnen und Sport an deutschen Hochschulen; Sportliche Bilder, Aufsätze und Feuilletons.

G. Nissen: Jungdeutschland des Deutschen Radfahrer-Bundes (Jgd.).

A. Rahn: Treibt Sport!; Einführung in die Athletik; Vereinsarbeit für die Jugend; die Förderung des Jugendsports durch unsere Vereine (F. J. 1912); Konzentration im Sportbetrieb (A. J. 1913).

Dr. E. Schottelius: Schilauf; Sport und Hygiene (F. J. 1911).

Dr. H. O. Simon: Hockey in Deutschland (J. A. 1912); Tennis als Spiel und als Sport; Leitfaden des Tennis-Spiels; Hockey, Einführung in Regeln, Technik und Taktik; Leitfaden des Land-Hockey-Spiels; Leitfaden des Fußballspiels.

Dr. K. Tittel: Ein Kriegsspiel (J. A. 1911); Kriegsspiele.

Jahrbuch für Volks- und Jugendspiele

XXII. Jahrgang 1913

In Gemeinschaft mit Dr. h. c. E. v. Schenckendorff und Sanitätsrat Professor Dr. med. F. A. Schmidt herausgegeben von Geh. Hofrat Professor H. Raydt.

Mit zahlreichen Abbildungen. Kart. M. 3.—

Das Jahrbuch 1913 zeichnet sich wiederum durch einen außerordentlich reichen Inhalt aus, der alle Freunde der Volks- und Jugendspiele und alle, die für eine Erziehung unserer Jugend im vaterländischen Geiste Sinn haben, in hohem Maße interessieren wird. Aus allen Gebieten der körperlichen Erziehung unserer Jugend sind fesselnde Schilderungen und eine ganze Reihe vortrefflicher Abhandlungen aus der Feder bekannter Fachmänner vertreten. Im Mittelpunkte des Inhalts stehen die vier bedeutungsvollen Vorträge des Heidelberger Kongresses „Der Jungdeutschlandbund" von Generalfeldmarschall Freiherr v. d. Goltz, „Die Ertüchtigung unserer erwerbstätigen Jugend" von Professor Dr. med. Kaup, „Die Ertüchtigung unserer Frauen" von Fräulein Dr. med. Alice Profé und „Die deutschen Hochschüler und die Leibesübungen" von Geh. Med.-Rat Professor Dr. Partsch und Professor J. Heinrich. Alle anderen Vorzüge eines gut geleiteten Jahrbuches vereinigt der neue Jahrgang, der sich würdig seinen Vorgängern anschließt, in sich: Literaturangaben, kleinere und größere Berichte aus verwandten Bestrebungen; in seiner Gesamtheit ein erfreuliches Bild rastlosen Vorwärtsstrebens, das Körper und Geist und nicht zuletzt der Gemütsbildung unseres Volkes zugute kommt. Den reichen Inhalt des Buches umschließen eine Fülle guter Bilder.

„Prächtige Abhandlungen über Leibesübungen aller Art, Berichte über die Tätigkeit des Zentralausschusses, eine sorgfältige Literaturzusammenstellung, neue Spiele, Mitteilungen über Spielfeste bilden im wesentlichen den Inhalt des trefflichen Buches. Wie seine Vorgänger, so ist auch dieser Jahrgang eine Fundgrube interessanten und wertvollen Materials aus allen Zweigen des Sportes, namentlich des Jugendspieles."

(Blätter für bayer. Gymnasialschulwesen.)

Anleitung für Ballspiele

Schlagball ohne Einschenker :: Faustball :: Tamburinball

Von Lehrer Friedrich Reinberg

Mit 81 Abbildungen. Kart. M. 1.50.

In dieser als Erläuterung der Spielregeln gedachten Schrift schildert Verfasser auf Grund langjähriger Erfahrungen die feinen Kampfspiele Schlagball ohne Einschenker, Faustball und Tamburinball unter Anlehnung an die neuesten Spielregeln des Technischen Ausschusses vom April 1912 (Bonner Beschlüsse). Jede einzelne Regel ist im Wortlaut gebracht; daran schließen sich die notwendigen Erläuterungen. Insbesondere wird die Technik der einzelnen Spiele geschildert, wie sie sich durch einen planmäßigen Wettspielbetrieb im Laufe des letzten Jahrzehnts entwickelt hat. Zahlreiche Abbildungen erläutern die einzelnen Angaben.

„Der Verfasser gibt als ein Mann der Praxis eingehende Erläuterungen: besonders wertvoll dürften einige recht gute Momentaufnahmen, die die einzelnen Bewegungsmotive wiedergeben, sein. Alles in allem darf man dem handlichen Büchlein eine entsprechende Beachtung in den Kreisen, die für die Jugendspiele Interesse haben, wünschen."

(Leipziger Neueste Nachrichten.)

Das Wandern

Anleitung zur Wanderung und Turnfahrt in Schule und Verein

Von

Geh. Hofrat Professor H. Raydt u. Oberlehrer Fritz Eckardt.

3., erweiterte Auflage. Mit 37 Abbildungen. Kart. M. 1.20.

„Das geschmackvoll illustrierte Büchlein gibt ein sehr **ausführliches Bild vom Wandern,** mit besonderer Berücksichtigung der Jugend. Durch den ganzen Inhalt der Schrift geht ein hoher, vornehm gehaltener Zug, der die aufrichtige Liebe der beiden, auf dem Gebiete der Förderung gesunder Leibesübungen sehr verdienten Autoren überall erkennen läßt. Neben dem Wert und Zweck des Wanderns werden die verschiedenen Arten desselben, die bei Wanderfahrten entstehenden Schwierigkeiten, ferner die Wege zur Hebung des Wanderns und schließlich Ratschläge aller Art (Vorbereitungen, Fußpflege, Kleidung, Ausrüstung, Tageseinteilung, Ernährung, Einkehr, erste Hilfeleistungen, Alkohol usw.) mit bewährter Sachkenntnis besprochen. Aus dem Gesagten geht hervor, daß die wertvolle inhaltsreiche Arbeit zum Nachschlagen in der Bibliothek aller Familien enthalten sein sollte, die auf gesundheitliche Lebensführung achten.“ (Körperkultur.)

„Die beiden auf dem Gebiete der Jugendpflege schon rühmlichst bekannten Verfasser geben uns hier ein Büchlein über das Jugendwandern in die Hand, dem an Vielgestaltigkeit des Inhalts kein anderes gleichkommt. Alle Beobachtungen, Anregungen und Erfahrungen auf dem Gebiete des Jugendwanderns sind hier in übersichtlicher Weise zusammengestellt, so daß die Arbeit ein treues und erschöpfendes Bild von dem augenblicklichen Stande der Wanderbewegung in Deutschland gibt....“ („Der Wanderer“, Monatsschr. für Jugendsinn u. Wanderlust.)

Fröhlich Wandern

Von Geh. Hofrat Professor H. Raydt.

Empfohlen vom Herzogl. Sächs. Ministerium, Altenburg S.-A., Abteilung für Kultusangelegenheiten

2. Auflage. Mit zahlreichen Abbildungen. Geh. M. 1.—.* Partiepreise: bei 50 Expl. je M. —.90, bei 100 Expl. je M. —.80, bei 300 Expl. je M. —.70.

„Das ist das Buch eines alten, erfahrenen Wandersmannes, ein Buch von der Weise rechten Wanderns, von der Schönheit und Poesie fröhlicher, frischer Wanderfahrten, geschrieben in dem Drange, mitzuhelfen, daß das Wandern wieder zu allgemeiner Sitte werde in unserem Volke, dem der Wandertrieb aus den altgermanischen Zeiten gewiß nicht verloren gegangen ist. Vom Jugendwandern vor allem sprechen viele Seiten. Raydt weiß so manches Fesselnde zu berichten von den vielen Wanderfahrten seiner eigenen Kindheit und läßt uns spüren, wie deren reiche Eindrücke noch jetzt so bunt und mannigfaltig in seinem Erinnern leben. . . . Es folgen eine ganze Reihe praktischer Winke für die Ausführung von Jugendwanderfahrten neben einer Würdigung dessen, was durch die verschiedenen Vereinigungen, die das Jugendwandern fördern und pflegen, bereits geleistet ist. Zum Schluß wird manches treffliche Wort dem Wandern Erwachsener gewidmet.“ (Zugvogel.)

„Ein Schulmann und ein Deutscher mit einem warmen Herzen für die Jugend und sein Volk, ein Wanderer von klein auf spricht zu uns. Er singt nicht nur frohe Lieder, führt uns nicht nur durch die deutschen Gaue, sondern er gibt auch praktische Vorschläge für die Behörden, für die Schule, das Haus, das Leben, für die Gesundheit, für das Wohlbefinden, für den Unterricht. Er erörtert die Aufnahme des Wanderns in den Kreis der schulischen Arbeitsordnung, gibt Mittel und Wege an, wie auch alle minderbemittelten Schüler zur Teilnahme herangezogen werden können, wie die notwendigen Mittel zu beschaffen sind.“ (Altenburger Zeitung.)

Deutsches Wanderjahrbuch

Bericht über Stand und Förderung des Wanderns mit besonderer Berücksichtigung des Jugendwanderns.

Herausgegeben von der Auskunftstelle für Jugendwandern unter Mitarbeit zahlreicher Wanderer durch Oberlehrer Fritz Eckardt.

Dritter Jahrgang 1913. Mit zahlreichen Abbildungen. Kart. M. 1.40.

Die Wanderjahrbücher enthalten das Wertvollste aus dem bei der Wanderauskunftstelle zusammengeflossenen Material jedes Jahres: Wanderpoesie, Würdigung des Wanderns in Aussprüchen, die Wanderliteratur des Jahres, Neuerungen und Anregungen auf dem Gebiete des Schul- und Vereinswanderns, das Für und Wider neu auftauchender Fragen, auf Fahrten und Wanderungen von tüchtigen Wanderfreunden Erlebtes und Empfundenes, Stand und Förderung des Wanderns und endlich vielfache Auskunft besonders für Lehrer und Wanderführer wie: Verzeichnis gemeldeter Schülerreisen, empfehlenswerter Nächtigungsgelegenheiten, der Wanderzeitschriften u. a. Es sind somit Handbücher für Schulbehörden, Lehrer, Vereinsvorstände und Führer und für jeden, der für die Wanderung überhaupt, besonders aber für das Jugendwandern, Interesse hat.

„Mit großem Geschick und Fleiß ist wiederum alles zusammengetragen, was auf die so mächtig erblühende Wanderlust Bezug hat. Alles was an Neuerungen und neuen Anregungen auf diesem Gebiete gebracht ist, ist glücklich zusammengestellt. Kaum eine Frage des umfangreichen Gebietes bleibt unerörtert. Dazu kommt eine anerkennenswerte Unparteilichkeit, die sich für keine der bestehenden Organisationen entscheidet, sondern alle mit gleicher Liebe umfaßt. Die zahlreich beigegebenen Abbildungen, die meist auf photographische Aufnahmen bei Wanderungen zurückgehen, erhöhen den Wert des Buches."
(Braunschweigische Landeszeitung.)

„Lobsprüche sind heutzutage billig, und Büchern werden sie oft mit fast gewissenloser Eil- und Leichtfertigkeit erteilt. Wenn ich deshalb Eckardts Wanderjahrbuch von ganzem Herzen allen denen empfehle, die für deutsches Wandern Lust und Liebe haben, und wenn ich sein Büchlein einen unentbehrlichen Freund des Wanderers nenne, so mag das im Hinblick auf manche andere Buchkritik nicht begeistert genug klingen. Aber ich füge hinzu, daß in so edler, gebildeter und sachlicher, dabei liebevoller Art in den letzten Jahrzehnten über deutsches Wandern nicht geschrieben worden ist." (Der Jungdeutschlandbund.)

Winterliche Leibesübungen in freier Luft

(Eis- und Schilaufen, Rodeln usw.)

Eine Anleitung zu ihrem Betriebe und ihrer weiteren Verbreitung in Schule und Haus

Von Professor Dr. E. Burgaß.

2., vermehrte Auflage. Mit 68 Abbildungen. Kart. M. 1.—

„Der Verfasser hat seine Aufgabe, in kurzen Ausführungen ein Bild von der Notwendigkeit und dem Wert, dem Wesen und der Art der einzelnen Leibesübungen zu entwerfen, vortrefflich gelöst und es verstanden, dem Leser eine abgerundete Darstellung der sportlichen Betätigungen zu geben. Der reiche Inhalt wie nicht minder die klare, einfache Darstellung machen das Büchlein zu einem wertvollen Wegweiser in der Wahl und der Durchführung des Wintersports." (Sport und Gesundheit.)

„Burgaß hat eine Arbeit geliefert, die allen Anforderungen, die man an einen solchen Leitfaden und Ratgeber stellen mag, in ausgezeichneter Weise entspricht. In einer kurzen Abhandlung werden die geistigen und körperlichen Wirkungen der Winterübungen anziehend geschildert; auch das Historische kommt ausgiebig zu seinem Rechte."
(Aus den Jahresberichten über das höhere Schulwesen.)

„Das Büchlein ist anziehend und frisch geschrieben und kann nicht nur den weitesten Volkskreisen, sondern vornehmlich auch den Pädagogen der Mittelschulen warm empfohlen werden."
(Deutsche Alpenzeitung.)

Hinaus in die Ferne!

Zwei Wanderfahrten deutscher Jungen durch deutsche Lande,

erzählt von

Dr. E. Neuendorff

Mit Buchschmuck von Karl Mühlmeister. In Leinwand geb. M. 3.20.

„Was uns bisher fehlte, das war das erbauliche Wanderbuch, das zum Gemüt spricht, die Herzen packt und in seliger Wanderlust überfließen läßt, das Gegenstück zu Eichendorffschen Wanderliedern. Ein solches Wanderbuch aber könnte nur ein Dichter schreiben. Ein Glück für uns, daß jetzt dieser Dichter aus den Reihen der Fachleute erstanden ist. Edmund Neuendorff, dessen Name schon bisher unter Erziehern und Turnern einen guten Klang hatte, schenkt uns in dem Buch ‚Hinaus in die Ferne' jene ersehnte köstliche Gabe. Der rote Faden, der sich durch den Roman hindurchzieht, ist die Erziehung der Jugend durch richtiges Wandern zu Taten und Gemeinsinn. Ich habe noch kein besseres Buch über staatsbürgerliche Erziehung der Jugend in den Händen gehabt, als Neuendorffs Wandererzählungen. Zum trefflichen Inhalt tritt die künstlerische Form der Darstellung. Die Sprache ist einfach, schlicht und formvollendet. Sie vereint in glücklicher Weise Buschschen Humor, Naumannschen Schwung und Eichendorffsche Stimmung. Verstärkt wird der Eindruck durch die prächtigen Zeichnungen von Karl Mühlmeister. So meine ich nicht zuviel zu sagen, wenn ich das Neuendorffsche Buch als das ‚Hohelied des Wanderns', als das Wanderbuch unserer Zeit bezeichne. Es wird seinen Platz finden unter den besten Erziehungswerken der Gegenwart und den trefflichsten Büchern der Jugendliteratur." (Der Wanderer.)

Weitere Urteile:

„Das vor uns liegende Buch ist frisch und lebendig geschrieben.... Der Verfasser versteht es vorzüglich, mit der Schilderung der eigentlichen Wanderfahrt naturwissenschaftliche und erdkundliche Belehrungen und ernsthafte Betrachtungen zu verbinden und hin und wieder drollige Streiche seiner Jungen oder andrer lustiger Menschen einzuflechten. — Das Neuendorffsche Buch birgt für Eltern und Lehrer eine Fülle von Anregungen. Der warme Herzenston, der es durchweht, und die tatenfreudige Lust, dem Vaterlande ein kraftvolles und willensstarkes Geschlecht zu erziehen, reißen uns mit fort und machen uns das Herz warm. Möchte auch das äußerlich hübsch ausgestattete Buch viele, viele Freunde finden!" (Monatsschrift für das Turnwesen.)

„Das sind die Zauberdinge, die es dem deutschen Jungen, dem deutschen Mädchen wieder ermöglichen, die Schönheit des Vaterlandes, die Eigenart seiner Bewohner kennen zu lernen, die es ihnen ermöglichen, den Tatendurst zu stillen, die Stärke des Willens zu erproben, die lebhafte Phantasie in gesunde Bahnen zu lenken. Ihr deutschen Eltern, gebt euern Söhnen und Töchtern dieses Buch in die Hand, sie werden den Indianerschmökern den Rücken kehren, sie werden selber hinausdrängen zu frischer Wanderfahrt, und ihr werdet eure Freude an ihnen haben, wenn sie braun, gesund und stark, an Erlebnissen reich, an Charakter gefestigt, zurückkehren." (Pädagogisches Vereinsblatt.)

„Die Schilderung ist so anschaulich, daß der Leser im Geiste inmitten der Wanderer zu sein vermeint! Sie ist vom Anfang bis zum Ende im höchsten Maße spannend, obwohl sie nur die wirklichen Erlebnisse wiedergibt. Das Buch ist eine gesunde Kost für die Jugend, es ist unterhaltend und belehrend und so recht geeignet, um für das Wandern zu begeistern." (Königsberger Hartungsche Zeitung.)

Geländespiele

Den Söhnen unseres Vaterlandes zugedacht von
Seminarlehrer **Paul Georg Schäfer**

3. Auflage. Mit 18 Abbildungen. Kart. M. —.80.

Die Geländespiele halten sich an den romantisch-nationalen, den kriegerisch-völkischen Sinn der Söhne unseres Vaterlandes: scharfes Gesicht, feines Gehör, Sinn für Weg und Steg, Vertrautheit mit der Bodengliederung und schnelles Zurechtfinden in ihr, Ortssinn, Vorstellung von Entfernungen, Kartenverständnis, selbständiges Entschließen innerhalb des Ideenkreises, der durch den Spielgedanken gezogen ist, vor allem aber die echte, rechte Freude am deutschen Marsch, am Streifen und Schweifen, am Sturmlaufen, Schleichen und Spähen, Freude an Ausdauer und Entbehrungen, willensklar und kräftig, zäh zu sein, das ist es, wofür die deutschen Söhne mit dem Betriebe der Geländespiele begeistert werden sollen. Die deutschen Söhne sollen geistig und körperlich wehrhaft werden.

„Das Büchlein ist eine wertvolle Ergänzung zu dem Buch über das Wandern. Der Verf. hat es unternommen, für die Ausflüge der Schüler im Geiste GutsMuths und besonders Jahns etwas zu schaffen, das der Unternehmungslust Stoff und Anregung bietet, und den Aufenthalt im Gelände mit eigenartigem Inhalte erfüllt. Die einzelnen Darstellungen, die zum Teil von den beteiligten Schülern selbst abgefaßt sind, sind frisch und anziehend gehalten. Das Büchlein sei warm empfohlen." (Jahrbuch f. Volks- u. Jugendspiele.)

Kriegsspiele

Anleitung zu Felddienstübungen der Jugend

Von Dr. **Karl Tittel** in Leipzig

Mit 21 Abbildungen auf 9 Tafeln und einer Winkertafel. 2. Aufl. Kart. M. 1.20.

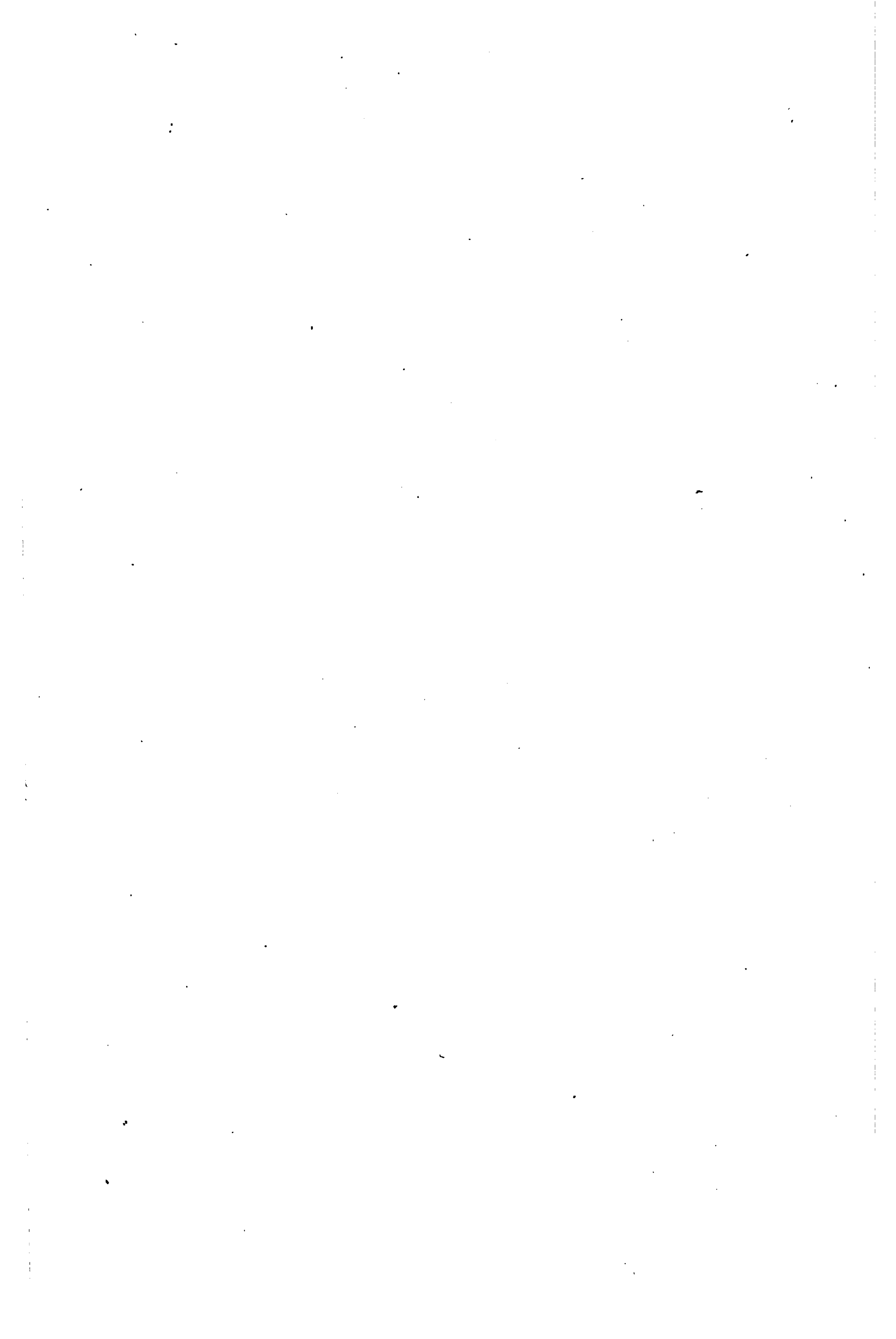
Der Wert des Kriegsspiels für die körperliche und geistige Ertüchtigung unserer Jugend ist längst anerkannt. Auf den Erfahrungen, die bei zahlreichen Kriegsspielen im Gelände gesammelt worden sind, beruhend, bietet das Büchlein erprobte Vorschläge über Anlage und Durchführung solcher Spiele, sowie 36 dem „kleinen Kriege" entnommene Aufgaben als praktische Beispiele. Die zweite Auflage hat mancherlei Verbesserungen erfahren, so ist auch in neuen Aufgaben die Verwendung von Luftschiffen als Erkundigungsmittel angenommen worden. Eine Winkertafel ist jedem Büchlein als wertvolle Ergänzung beigefügt.

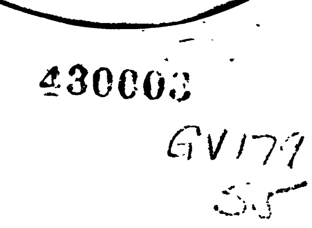
„Eine Art Felddienstordnung für die Jugend bietet das Wichtigste über Aufklärung und Sicherung, Vorposten, Marsch, Kampf und Entscheidung sowie das Weitergeben von Meldungen durch Flaggenwinker (Signalpatrouillen). Die Banner- und Winkerschule ist beigegeben. Die Vorschriften werden durch Abbildungen trefflichst erläutert. Die wichtigsten Grundformen solcher Übungen sind in einer Sammlung von Aufgaben vereinigt, die hauptsächlich dem kleinen Kriege entnommen sind." (Körperl. Erziehung.)

Regeln für das Kriegsspiel im Flachland ohne Schiedsrichter

Von Prof. **O. Junge.** Geh. M. —.20.

Das Regelheftchen will im Gegensatz zu den größeren Werken von Schäfer und Tittel, die vorzugsweise für die Leiter und Gruppenführer bestimmt sind, die einzelnen Teilnehmer in die wichtigsten Grundlagen des Kriegsspiels einführen.




GV179
S5

